已知的實相III

全我是如何在多重宇宙中運作的

細雨「早期課譯本」現代漢語版（附批注）

本册代码：Y3-1

細雨著作

第一册（73—85）

细雨早期课译本现代汉语版

已知的实相 III：

全我是如何在多重宇宙中运作的？

第一册（73-85 节）

本册代码：Y3-1

细雨 著

© 2022 细雨 (Xiyu)。 著作权所有。 All rights reserved.

本作品经作者授权，由细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。本作品的出版与登记主体为细雨社（Xiyushe）。

开放使用说明见封底。

原文获取入口：xiyushe.org（免费下载）

编者的话

《已知的实相Ⅲ》的编辑、设计、排版、校对等工作非常荣幸地得到众多志愿者伙伴的大力支持，在此深表感谢。正因为他们和许多无名伙伴们的默默奉献，携手接力搭建出思想的阶梯，才把这些知见传递到每位读者面前。

第三部赛斯书早期课译文选用了五竹版中译本，同时参考了台译本和王新建译本，在此特别向辛勤的译者们致以衷心的感谢！

细雨资料出版物均有文字电子版、配套录屏视频和有声书音频，供不同需求的读者选择。详情请参考本书末尾的“细雨档案 · 数字馆藏”。

本书中赛斯的叙述为深蓝色楷体，罗的叙述为蓝色华文仿宋体；细雨解读为黑色雅黑字体。

关于图片：

由于本书内容的广度和难度，采用了很多配图来辅助读者理解。除作者自己绘制编辑的大量图片外，还有一些图片源于网络，均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。如有需要，请即刻联系编者，一经收到，我们会在第一时间删除调换。

细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。

编者

2022年9月第一版

2023 年 9 月、2024 年 11 月、2026 年 1 月修订

（2026 年 11 月 Y3 附页更新与小改，正文未修订）

细雨资料阅读地图（202609 版）

细雨资料阅读四原则

1. 要有想象力 书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象

2. 抛开旧观念 先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间

3. 别用脑子想 脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧

4. 看完就忘记 这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了

说明： 下图仅供参考，可根据个人节奏自由进入。

细雨资料各系列之间具有内在关联与认知递进关系，不同书籍彼此呼应、相互印证。

建议结合自身认知阶段持续而系统地阅读，以获得更完整的理解。

书籍代码： 每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几部 /第几季/第几册。

如：SY是《失忆的归途》；S1-3是《思想的阶梯》第1季第3册；Y1-5是《已知的实相》第1部第5册

入门必读：三正道（建议长期回读）

	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化；知识点建立与扩充		与高维沟通的信息；交换平台基本架构；修炼误区详	
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构	

	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见；扩展识界，认知梦结构；消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一；多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成；自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线；个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	融通自我，连接多重实相			活出通透自我			自我间的整合		各种不同的补漏	

目 录

细雨资料阅读地图（202609 版）........................... 4

第三部 前言 6

第 73 节 物质本质，派珀夫妇，实相的深度(用画作比喻) 8

第 74 节 私人课，赛斯谈鲁柏与他画廊上司的关系 28

第 75 节 意识的心理结构，意识存活 46

第 76 节 期待的力量 72

第 77 节 灵性交流，珍的私人课 96

第 78 节 没有封闭的系统，沉浸式的忘我状态 113

第 79 节 心理单元，熵，坡屋的期望 130

第 80 节 感冒了，心理暗示 151

第 81 节 没有神，灵性操纵，上帝的概念 163

第 82 节 为世界提供重要信息：意识创造物质 184

第 83 节 弗洛伊德，荣格，凯西 206

第 84 节 季节转换的原因，遥视，灵性共鸣 229

第 85 节 这个资料不是新圣经 245

细雨著作出版总览与代码对照表（2026 年 9 月版） 261

细雨档案 · 数字馆藏 266

Y3-000

第三部 前言

本书将对赛斯书《早期课》中第 73 节至 148 节的内容展开全面细致的剖析，并引入大量有助于读者理解的例证，帮助大家了解赛斯向我们传递的多维实相之真实轮廓。

随着我们课程的深入，内容会逐步进入更抽象的多元意识实相。在抽丝剥茧般的层层递进中，向大家展示千年来被遮蔽与遗忘了的多维真相，解答我们日常中最关心的两个问题：

我从哪儿来？我是谁？

我们将陆续密集地接触大量新名词，这些名词与我们常用语境中它们的本意近似但不一样，这会给初学者带来很多困扰与误解。这也成为本书的主要难点。

另一个难点则是每个人故有的认知成见——那些我们已有的看似科学的解释与那些来自宗教的认知体系，会与此书中的内容有所冲突。你不必须认可所有赛斯所说的，暂且作为一种可能性，用质疑的眼光看完它。当你看完“整个”多重虚实体系后，再琢磨这些是否能被你理解与接受。

其实你接受与否，对你自己、对这个世界或他人并没有多少差别。你知道了这些道理，日子还是一日三餐、晨起暮睡、工作生活；不知道

的人，日子也还是这些琐碎。

灵性的知识并不能直接改变你的生活，但它能让你在遭遇巨大打击与挫折时，有能力意识到我到底在经历什么、这个世界为什么如此地展开，让你可以透过纷杂扭曲的表相，一眼洞穿底层逻辑的实质。一切并非是随机的巧合。一切都有深远的寓意和自我此刻尚且无法全然理解的目的。我的存在有自己的价值，并且是相当重要的。

我为什么活着？人生的价值与意义何在？我到底要做什么与怎么做，才能无憾、无悔此生？

让我们了解自己的初心、方向、价值、目的、所向、意义能给人带来的心智启迪，也是本书将展开给大家的核心内容。

细雨

2022 年 7 月

Y3-1-73.1

第 73 节 物质本质，派珀夫妇，实相的深度(用画作比喻)

1964 年 7 月 22 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（今天早上，珍邀请派珀医生和玛丽·派珀（Mary Piper）来见证今晚的课。医生和他的妻子接受了邀请，不过这得看到了晚上上课时，他的诊所还忙不忙，以及他们是否能找到一个临时的保姆。

又是个非常炎热潮湿的夜晚。到了 8:55，开始飘起了小雨，派珀夫妇没有出现。虽然珍看起来并不紧张，但我知道，因为可能会有新的见证人，她还是有一点紧张的。

威利在它最喜欢的椅子上打盹。珍以完全正常的声音开始传述，步履悠闲，她的眼睛像往常一样黑。）

派珀医生是珍的老邻居，从珍家出门右手不到十米，就是派珀医生一家的私人诊所。

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

关于物质的讨论，我打算再给你们一些资料，但首先我想做一个评论。

在上课的当晚 8 点之后，鲁柏应该采取步骤，使他不为特定的来访者是否会到来的问题而挂心。当他太关心时，我无法透过来；当他如此关心时，我也无法让他提前知道证人是否会来。

（上课之前，珍曾说，她希望赛斯可以让她知道证人是否会来。如果

她能让赛斯提前通知她，至少可以说，会很方便。）

整个事情应该在潜意识的层次上进行处理,这样他似乎就会根据内心对证人是否会到来的认识，自动提前做好准备。也就是说，我可以让他知道；但过于关注在那件事上，反而阻挡了他的知情。

（从我坐的位置,靠窗的桌前,我碰巧擦头看到了对面派珀夫妇转过街角，向我们的房子走来。我向窗口指了指，珍会意了我的意思。）

亲近的朋友显然不再困扰他。只有陌生人,或那些还不是很熟识的人,才会对他造成困扰。

我们习惯用缜密的逻辑分析和不停的思想预演来提高自己对可能性事件发生时的应对能力，假设出种种如果，并一遍遍地在心中预习。据此赛斯告诉珍，如果你能学会让头脑的杂思乱想消停下来，那你就会直接感知到非线性时间的答案，并因此安然接受既定的未来。

我们每个人内在意识都是可以感知非线性时空的。换句话说，你是有能力直接知道结果而不需要经历因果的。赛斯告诉珍，只要做到几个小练习，就能达成这样的心灵感知力。

现在你们的客人的确要到了，你可以让他们进来，或者我自己开门。我建议，这一次你来开门，并招呼他们坐下。

（珍在窗前停了下来，看着这个相当大的房间，向门口望去。当我把写字板放在一边时，门开了，派珀夫妇安静地走进来。他们俩之前都没有参加过课程，但珍告诉过他们，如果九点以后他们才到，就不用敲门，直接进来。

当我请客人就座时，珍一言不发地站在窗边。我给了他们最后几节课的副本，如果他们一开始想先用读的方式熟悉这些资料，而非用听的。

珍接着继续传述;不过现在，她的声音更强，更低沉有力，和这节一开始时，那种安逸的语调和音量截然不同。）

我向来不怎么会做主人。不过，我希望你已经交代了你的名字和相关情况。

现在我们将继续进行我们已经开始的关于物质本质的讨论，并特别提出我希望明确阐明的一点。

我告诉过你们，形态不是物质的一个特征。例如，我已经说过，草不是从种子长出来的。你们观察到，草通常出现在播种的地方，你们就错误地得出结论，种子从它内部的物质中生长出来，而草从种子中生长出来。

原子与分子，物质中的能量，瞬间出现，瞬间消逝。能量不断地被构建成物质的伪装外衣，但物质是能量在一定条件下的同时表现。

单一线性因果论，是至今为止维持我们认知这个世界的主要规则，但这一惯性显像现象并非是绝对真理，而是我们思想构建外界伪装时引用习气的结果。

就好像你播撒一枚草籽后，将面对的是多重可能性的合集：有草长出来，没草长出来，按时生长，延后生长，根本不长，长出的是草，或其它什么植物……下一帧的画面可以和上一帧是承前启后的关系，也可以不是，这不是一种必然，而是众多可能性中的一种被观察后的伪装实相坍缩。这坍缩到底如何展现与观察者的心理预期有很大的关系。

（现在，珍的传讯更加强而有力，声音很洪亮。现在她走到一张空着的藤椅旁边。）

我们再次用这把椅子，这一次是来解释我们的论点。椅子是一直不断地被建构的。现在，这张椅子代表了物质中的一个分支，是你们所称为的死物质，但我们知道，意识无处不在。

椅子是同时、瞬间被完整地构建出来的。现在拿叶片和种子来说。在它之内的能量和意识，不断地把自己建构成全新的结构；由于我说过的各种速度，也由于你们没有感知到完整的实相，你们没有注意到那同时的建构，认为它们是连续的，而不是分开且一直更新的。

所谓的时间是意识焦点依次滑过不同空间时所经历的过程。对于片段帧的感知累积形成了虚假的单一线性持续感。在时间流的同时性中，你会看到类似的空间布景中有四把造型、质地雷同的椅子同时存在，

哪个更真或更假呢？

答案是显然的，它们都是意识流投影化生而已。这看似是同一把的椅子，在每一帧中都只是相的瞬间聚散——你观察它的时候，它聚化成相；眼神移开时，量子化成为坍缩前的函数集意识微粒。

怎么理解呢？

假设，为了省电和节省算力，你的手机或电脑上安装了一种瞳孔跟踪装置，当它捕捉到有观察者时，就瞬间点亮荧屏并显像出其内容；而当没人看的时候，就进入黑屏模式。这一切换速度在普朗克长度之内，让观察者不会发觉。

你是否觉得这是一种天方夜谭？

不是的，我们的世界其实就是这样运作的。这就是显像频率。你觉得无缝连接的电影，其实只不过是每秒 24 格的固定画面依次闪现。

那在这 24 格的间隙内再加入 24 格画面可以吗？

可以。只是这些同样真实的画面就在你的眼前，你却视而不见。这就是频率差。

为什么你看不到鬼魂或天使？看不到其它平行实相中的自己？

它们就在你眼前，你也就在它们眼前，但频率不同，相互不可见，也不可感知。当然这不可见、不可感不是绝对的，只是“普通”人局限

在自己的外在感官的能力范围内。

比如多数动物的眼睛视网膜上的感光细胞有四种不同的视神经感应元，而一般人类只有三个，所以动物可以清晰夜视，也可以看见我们看不见的其它频段“有情众生”。

当能量在其表现中带来形态的完全改变时，就像一粒种子似乎长成一片叶子一样，你在这里所看到的，只是你能够感知到的渐层变化中那截然的不同，所以你最后不得不承认，你认为是连续性物质的东西，已经不知何故，成为了完全不同的东西。

你知道，当能量形成这张椅子时，你无法用外在感官感知能量的脉动；因为你无法感知这些脉动，所以这张椅子看起来是持久的，是你们时间与空间的一部分，而且在时间与空间中是连续的。

椅子既不持久，也不连续，它的实相仅限于你对它作为一个物体的认可。

事物的存在既不持久也不连续，整个可见的物相宇宙只是你赋予它作为一个物相时，暂时成为了一个物相的显现；当观察终止时，也就化为可以一切又什么都不是的虚无。这同样也包括作为观察者的你自己——这个观察者的自我意识。是观察让可被观察产生，而非相反。

现在，在我们第一次休息之前，我要欢迎我们的客人，尽管我很遗憾，有很多资料将会不清楚，因为其中有很多是基于他们不熟悉的 先前所讨论的资料。

这位女士的存有名字叫艾达 A-e-i-a-d-a（*Aeiada*），而这位男士的存有

的名字叫诺曼（*Norman*）。

我建议你们第一次的休息，让我再说一次，我喜欢你们的雨夜。我一直在为你们筹备你们的房子。请休息一下吧。

（9:23 休息。珍解离如常。赛斯还没有解释他所谓的帮我们“筹备”新宅是什么意思。休息期间，我们试图给派珀夫妇一些简短的摘要，说明赛斯资料所涉及的内容。珍在 9:32 以同样铿锵有力的方式继续传述。）

我以前不认识你这两位客人，但我也不需要认识。紧张的那个人并不是我。鲁柏才是那个常常顽固地把我要说的话挡掉的人。

不过，诺曼曾经两世是男人，而在这一世之前，他是女人。那时他有两个孩子，在这一世，有三位熟人在过去世中与他的关系密切。

（“你能告诉我们一些关于他们的事吗？”

我认为这是一个很好的问题,因为我们对派珀这个人的过往一无所知。我多少打断了珍的传讯来问这个问题，可以注意到，赛斯没有回答这个问题。随着课程进行，我忘了再问一次。我觉得这个问题并没有真的深入到让它被感觉到的程度。）

他曾经，不是故意的，在一次涉及马匹的意外中，撞断了一个男人的背，其中并未涉及什么深刻的内疚感。但是在他身为女人的那一世，他却带着罪恶感而活。这一世，他治疗人们的背部，但这不是唯一的关联。

他曾是一位炼金术士。他在过去的存在中，一直关注着隐藏在物质之下的事情，如果你能原谅这个双关语；由于这个原因，他在这方面的兴趣越来越大。他有一世是生活在靠近你们现在称为巴勒斯坦的一个

国家，我相信时间大约是在公元 832 年，意外就是发生在那一世。

还有在 1732 年的德国，现在的科隆；他是一个炼金术士。1872 年，作为一个女人，生命非常短暂，33 岁死于难产。瑞典。

罪恶感是自我批判的产物。当你不能接受自己的角色与其特有的剧情内容时，你会把故事情节中涉及到的一些得失当做自己的罪疚。

就好像犹大被设计成出卖基督的角色而诞生、用他的出卖成就基督自我牺牲的伟大，这就是犹大的使命：扮演一个叛徒。但他却因为无法承担与面对自己的角色剧情而上吊自杀，留下罪恶感，引发内在自我感受的不甘与如果，并因此产生必须的平衡体验需要，来抚平自我的内在缺失感。

西方的炼金术犹如我们的道术，分为心理方面的和化学冶金方面的。所谓的贤者之石是炼金术与炼金士们追求的终极目标，其中的铅汞、水火等名词都是一种隐喻，代表了不同的炁。

中世纪的基督教与天主教陷入一种偏执的恐慌中，生怕民众发现真相，所以对任何有可能一窥事实的书籍和人都物理灭绝，导致很多奥秘奥义都假借炼金术的名义得以传承。

一直以来，他都需要有纪律，这一点现在已经在某种程度上达到了，过去的兴趣，在这一世凝聚成了一个更加一致的目的。我们将在别的时间进一步探讨这些具体事情。

这里的纪律，并不是我们普通的遵守律法原则，而是指：自我约束力在随意的偏激状态达成前，能意识到自己的过激行为与思潮，并及时地矫正自我的内在导向，相对中正平衡地做出选择，完成人生目标，避免各种太过与不及导致的自我意识卡顿。

再来，我们发现这女人有两世是男性。这赋予了她开明的思想，而这一次则与更多的女性直觉相结合。我现在能得出的最近的一世与担任船员有关，那艘船很小，沿着地中海岸航行。

那艘船运载商品，但不是香料，而可能是棉花。还有一世是个很迷信的士兵，在十字军东征期间卷入其中。恕我直言，那个时期，人们像傻瓜一样被驱策着，有时又像个无脑的白痴，为了追求一种他们既无法想象也无法构建的上帝的理念。

沉沦在宗教忽悠中的狂热信徒，迷信外在的神或天国，进而失去了自我意识和自我价值感，成为宗教社团获取权力与财富的思想奴隶。

这样被洗脑了的信徒，不在自身内寻求真知与真理，而是把一切都交托给由神棍代言的神君。这样的人，在圣灵们看来就是脑残的白痴傻瓜，因为外求外祈而丧失了自己的心智。

（珍指着鲍勃·派珀。现在她的声音轻了一些。）

当时，他确实和其他人一样迷信。在一场战役中，他被一个摩尔人杀死。以基督教上帝的名义进行的劫掠，真的连异教徒的脸都红了。

这里仍有一种倾向，即也许过分依赖基本上是可靠的直觉；但这种依

赖必须与我所说的纪律携手并进。死亡发生在沙漠。它发生在离勒庞托（Lepanto）非常近的地方。当时他已经将近六十岁了，留下了两个女人。不是一个。还有一个儿子和四个女儿。

这方面还有很多可以说的。我相信他通过一个年轻人给一名女子送了一条信息，而信息没有送达。这对他这一世的人格来说，在意识层面上没有多大的意义，但信息没被送达的事实，对内在自己来说会有很大的意义，因为那一世的人格对这件事非常在意。

有两个妻子的士兵，为了所谓的信仰，战死在陌生的戈壁，留下女人和孩子无人照顾。他渴望把自己的懊悔传递给妻儿，但未能如愿。生死两隔，却遗憾愧疚，未能说出的话，如鲠在喉，让那一世他的灵魂无法安然。不过这对日后的意识发展并没有明显的阻碍。

我建议你们休息一下。顺带一提，我并没有忘记那个派对，对此我已经说得太多了。我觉得在这么多枯燥的学习课程之后，我欠你们一个值得回忆的夜晚，但我还是会维持我的尊严，而你就担心你们自己的吧。

好好休息一下吧。

Y3-1-73.2

（9:56 休息。珍解离如常。10:06，她以较轻细的声音恢复传述。）

过去你们四个人之间没有交流，在生活中也没有联系。不过在这一世，你们有一种心灵感应式的交流，你们的相识并非巧合。在潜意识层次上，你们意识到，你们的许多兴趣是相同的。

医生的妻子曾经是狂热的宗教信徒，而医生本人有过做炼金术士的经

历，两人从灵魂的本质中都有强烈的神秘学素养底蕴，所以他俩不抵触接触与见证珍与罗的非正统心灵实践，并且能用真诚的态度去感受与认知灵性的资讯。

很多同修觉得自己发掘到了很好的资粮，并且在内心的感动下，渴望分享给自己身边的人，却遭到嘲笑与质疑。其实灵性资讯并不适合所有的人，只有经历过必要挫折的老灵魂才会懂得其价值与作用。

这位男士和女士的孩子，过去曾有四次做为一个人格存在，可以这么说，这使他比他的父母还要老。有一次，他死的时候还是个孩子，是一个有音乐才能的女孩。在另一个存在期间，我相信是在巴比伦，他是一个抄写员。

他将经文刻在石板上，并因为这个能力而被赋予了社会地位，虽然他不是来自富裕家庭。

（“这个孩子的存有名字是什么？”）

他的存有名字是沃尔顿（*Waldoon*）。音乐才能在 16 世纪的英国再次被拾起，在那里我们发现他是一个风琴的小作曲家，在那里他也使用了文书的能力。

还有一种机械方面的天赋，很早就被开发出来了，虽然这在一个女人的生命中很不寻常，当他还是一个在帮父亲看店的女孩时。那家商店涉及的是与轻气球有关的前身，或者说是一个先驱，在中世纪的法国，气球是一项从未普及的早期发明，用于分发信件。

我们总是想要去教育我们的子女，教他们怎么做人、怎么做事，但实

际上，有些时候，我们的孩子远比我们这些父母要成熟老练许多。古巴比伦是在公元前 2000 年，这个叫沃尔顿的灵魂在不同时代中投生，其间一次生命与另一次相差数千年。这倒不是灵魂要空等数千年才进入下一个身份，而是在投胎选择时，从史前数万年到所谓的未来都是菜单上的可选项，这些可选项是同时平行存在的。所以赛斯说没有所谓的历史，所谓的过去正在当下被一次次展开，也会在所谓的未来中被一再改写。

现在，如果你们没有意见，我要提几句上一节略微讨论到的实相。

如果你们再仔细想想我们更早之前做的一个比喻，就会对这个实相有更深一层的理解。你还记得我们挂在墙上的假想画吗？

（“记得。”

见第 43 节课。现在，珍指着我几年前完成的一幅画；它挂在我们长沙发上方的墙上。我以珍作为模特，在画中，她站在一条河边的树下；河对面可以瞥见一个村庄。）

我们将以那幅画为例。在我们的比喻中，这幅画虽然被框在一个既定的空间内，但却扩展了。它没有溢出到房间里，但可以想象树木长高了，画的背景增加了景深和透视，水流动了；但在画的背面不会有任何印象。

检查画的背面不会显示任何东西。这幅画的元素会以我曾告诉你们的宇宙扩展的方式扩展，以一种与空间无关但与值的充盈有关的方式，它有自己的深度和视角，不仅仅存在于物质建构的背后，而且也存在于物质建构之内。

这个实相的深度不能像人们跳入河川或溪流那样地跃入其中。这个实相的深度，再次地，可以与睡眠或出神的深度，或任何一般的心灵体验的深度相比拟。

我相信鲁柏曾经写过一首诗，诗里说的，那的确更有诗意：痛楚比一片湖泊或河流更深；我在这里所指的就是这种类型的深度。有一些你们知之甚少的视角，而它们又是那框架，组成物质结构，真实的物质建构，而你们并没有感知到。

在这两把椅子之间的空间里，有无数的物质建构，你们没有意识到，因为你无法感知到它们发生的视角。

没有人会质疑这是一张静态的图片，但我相信绝大多数的人看到这图片时，会感知到动态的狮子和听到它的咆哮。静态与动态、片面的局部和拓展的连贯性，就是我们弥补显像帧之间空白处的自动脑补。

其实人类的视觉只对正前方 15 度角内的事物呈现，但你却觉得自己有 160 度角的视野，其它的 145 度视角哪里来的呢？是的，自己利用过往记忆脑补出来的。

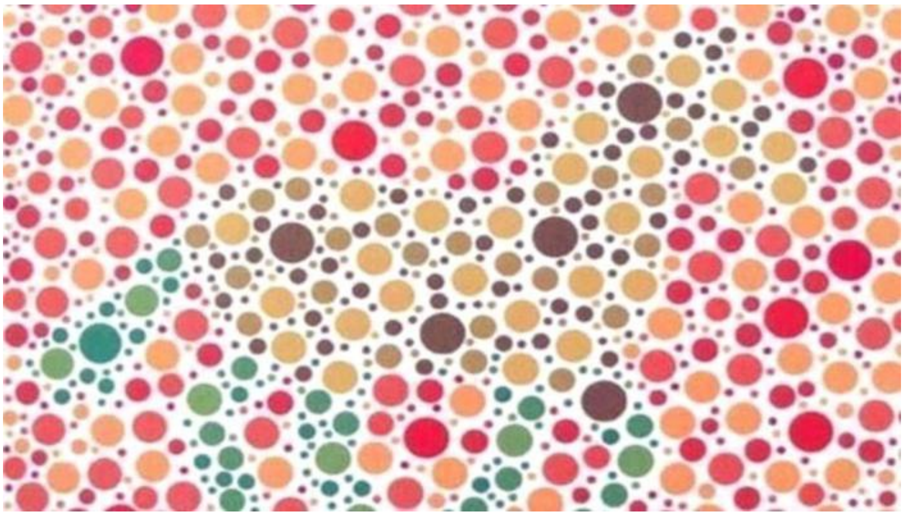
每秒你看到 24 帧的固定画面，你把它们串联成动态的连续逻辑画面，

自动认可上一帧中的事物与下一帧中的是同一个东西。（其实不是）这又是怎么形成的呢？是的，你自己脑补来的。

其实我们生活在一个漏洞百出的低频伪装实相中，但为了每个人的人生体验尽可能地流畅，我们多数时候都透过脑补来优化画面的流畅度。

而通过专门训练、能进入高频意识信息流的人，所看到的世界与你完全不同。他们所见的世界更绚丽多彩，信息密度更大，而且可以看见你睁眼瞎般看不见的其它真实存在。

有些觉得自己很科学的麻瓜跟灵修者抬杠：你说有灵体、有鬼魂、有神仙，你叫一个来让我看看啊！结果请来了，就在他面前，这人还是看不见。就像色盲看不见明摆着的图卡数字一样。你说出大天来，指给他看，他也看不见。



我将建议你们休息。我首先建议，也只是建议，你们四个人继续交往，因为我相信你们都会受益。你们的客人有一些尚未使用到的能力，而这些能力当然应该要善加利用。

（10:28 休息。珍解离如常。10:35 她以比平时较为有力的方式继续传述。）

我当然欣赏，而且确实喜欢你们的热烈讨论。我确实记得鲁柏那相当大胆，但更多的是愚蠢，第一次陷入深度出神时的莽撞。

（这里指的是，珍 1964 年 1 月 10 日的出神状态，整个事件记录在第 14 节课。）

我建议让你们的客人借阅一份资料的复印本，因为他们都有能力理解并从中受益。

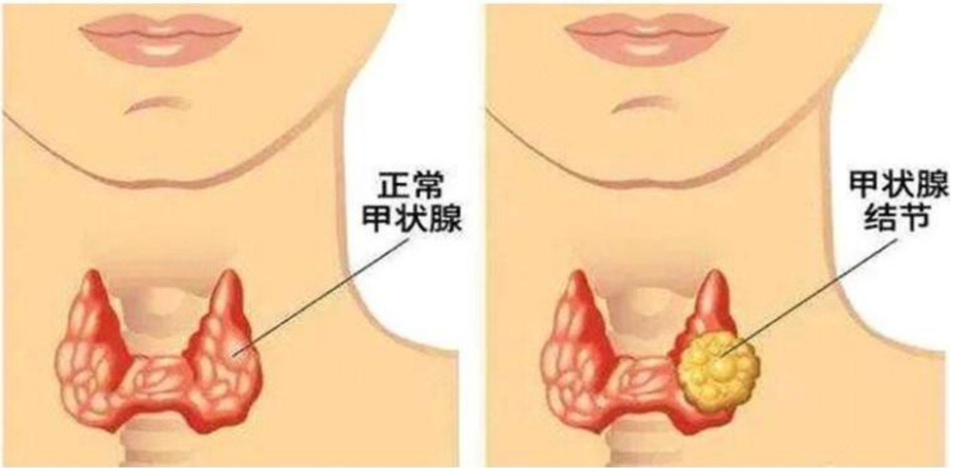
除了今晚那些已经给出的个人资料外，这份资料应该从头开始读起。毫无疑问，物质的发展和对它的理解，将使你能够操纵它，有时也能几乎完全丢弃它。

既然个人建构了物质，并且确实建构了自己的物质宇宙，他可以改进这些构建；他的期待与建构本身的潜意识机制密切相关。

甲状腺在期待方面的运作很强，荷尔蒙的平衡通常维持在相当正常的水平。然而，它对恐慌和恐惧很敏感，并且影响到与内在潜意识机制合作的其他腺体，它变得过度刺激，导致潜意识机制真的在实质上创造了恐惧的对象，而这些恐惧本身引起了最初的过度行动。

以同样的方式，其他建构也受到影响。的确，成为物质的东西必须作为物质来处理，然而内在的活力和内在的自己有它们自己的能力来疗愈。问题是，这些能力很少被利用、也很少被重视。

甲状腺是一个非常敏感的分泌激素的器官，它的位置在脖子的前面，位于气管的两侧。



在临床上，甲状腺常见的疾病包括：甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、甲状腺内囊肿、甲状腺内结节、甲状腺自身免疫性炎症（桥本症）、甲状腺癌。

甲状腺病变与接触核辐射有关，与食物中的碘含量有关。但多数情况下，我们现在的日常生活不匮乏海产品与碘的摄入，也没有机会接触高标的核子辐射，但患有甲状腺疾病的人不在少数。

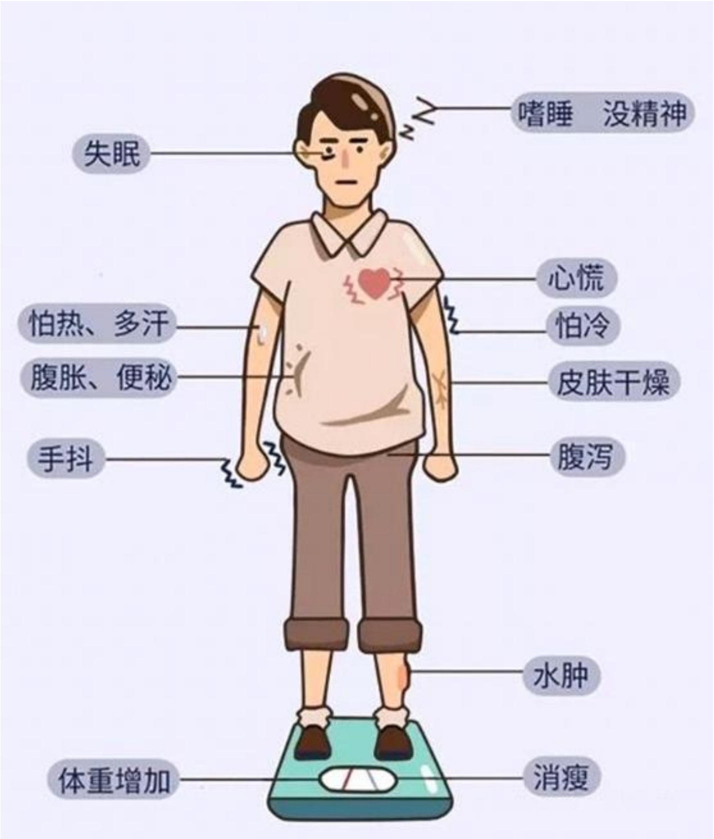
这是因为甲状腺疾病还与人的情志有极其密切的关系。临床中发现，甲状腺就好像是人体内的发条。人体犹如老式座钟，其钟摆与指针的运作速率与发条的松紧直接相关。

当一个人经常快节奏地生活、做事、说话，雷厉风行、风风火火的，并且经常透支自己的体能，熬夜或在疲惫时再坚持坚持，这样的人，甲状腺就需要临时分泌超标的激素来保证你身体可以超频运作。偶尔的超频是可以的，但如果你把这样的行为常态化，那甲状腺也有受不了的时候，甲状腺机能就进入紊乱状态了，分泌的甲状腺激素不是太多就是太少，导致全身其它机能相继紊乱。

西医会让你吃激素来对抗与平衡激素，其实问题是出在你的生活习惯上、性格上和自律神经上。

甲状腺炎症、桥本氏病是一种自身免疫系统攻击自身甲状腺器官的疾病，也称慢性淋巴细胞性甲状腺炎。

其症状多样，发病缓慢，很有隐蔽性，很多患者被误诊。这个病说白了就是你自己的抗体在攻击你自己的器官，自己抑制自己，自己伤害自己，自己克制自己。是一种自我攻击的内在行为。这样的患者多数都有自我压抑、自我评判、自我否定的心理问题。心病不除，认知不做出观念改变，疾病就不能被真的治愈。



与此很类似的就是甲状腺的囊肿，这类患者有口难言，忍气吞声，说话咽回去一半。结果日积月累后，嗓子总觉得被什么东西堵上了，吐

不出咽不下，慢慢地就形成了一个真实的可被影像学确诊的肿瘤；而如果憋的是一口恶气，那囊肿内的细胞排列就会很不均匀，也就是医学上的癌变。

心智将自己对实相的理念建构成物质，而这正是个人的期待发挥作用的地方。一般来说，你们不仅创造你们自己的环境，你们还以质量和物质的形态，具体地创造它。

你用你的头去撞你自己制造的墙。我们将在以后的课程中，对实际的身体和潜意识机制进行长时间的讨论，这些机制涉及到将理念构建成物质的实相。

本着这些说法，请斟酌已经给出的资料，涉及原子和分子组成一个简单物体的方式，例如一把椅子。

我现在要结束这节课了，有点提前，我再次建议你们的客人，尽可能多地阅读这些资料。当然，我们也欢迎他们参加任何一堂课，但熟悉资料会增加亲自上课以外的额外好处；的确，我可以是一个活生生的人。在我的时代，我一直是个相当堕落的人。鲁柏现在不给我太多发挥的空间。我现在要向大家道一声晚安。你们的心理时间实验下周应该会更顺利。

（“为什么这样说？”）

这与你们自身能量的起伏有关；我们很快就会有一节来讨论你们列出的那些实验。

我们都知道相由心生，这个相可不是单纯的面相体型。你的世界是你意识投射的产物，当然这个你，不是外在角色我。这个载具角色我，

只是自我内在意识在伪装层的一个伪装身份焦点，也属于“相”的一部分。

内在意识又称心智，就是它在实时构建与显化出你所感知到的外在伪装世界。而构建的蓝图就源自你的个人期望，而且你所构建出的世界不仅包括自己所在的环境，还很有创意性地把这个世界构筑显化得很让自己相信它就是真实的。因此赋予了它很多能说服自己的证据，让其显得很客观实在。

就好像你在梦中使劲地拧自己，然后你居然感觉很痛，然后告诉自己这不是梦。可是你不知道，这个感觉疼的感觉也是你为了让自己继续梦下去而自我生成的，好让自己能当真地完成这个梦。

（“晚安，赛斯。”

10:55 结束。珍解离如常。我写字的手感觉不到疲劳。

在做心理时间练习时，我有以下相当温和的经历。根据赛斯在第 73 节课的说法，我的灵性能量正处于低谷。

7 月 23 日，星期四：错过。

7 月 24 日，星期五：没有结果。

7 月 25 日，星期六，凌晨 1:00：就在要睡着的时候，一连串短暂的画面闪现，有很多人和地点。颜色浅淡柔和。一切都很陌生。

7 月 26 日，星期天，晚上 9:15：快要进入理想状态的时候，我经历了

我熟悉的震颤感，相当强烈。随后，我的手腕、手和脚都有一种轻微而持久的增大感。

7 月 27 日，星期一，晚上 8:15：刚躺下，我那熟悉的感觉就有了些微的迹象。天气非常炎热和潮湿，很难达到合适的状态。

珍没有什么要报告的。）

Y3-1-74.1

第 74 节 私人课，赛斯谈鲁柏与他画廊上司的关系

前情摘要：

在上一节中，珍的老邻居派珀夫妇来访，作为见证人观摩珍替赛斯传导。

赛斯告诉珍要更多地信赖自我内在直觉。如果沉迷在角色的逻辑脑中，应对各种复杂的无常时，就会觉得焦虑与筋疲力竭，因为意外总是比能想到的极限要多。

我们以为连续性的稳固实相，其实是由一连串看似雷同却毫无关系的显化瞬间串联起来的，景象被串联感知的顺序依据自身内在自我意识的认知结构而展现。

珍的邻居、男医生的灵体名是诺曼，它是个稚嫩的小灵魂，只经历过两世男性和一世女身。在前生他意外地导致一名男人脊椎骨折，很自责，所以此生决定做脊椎科的医师，来平衡自己的无力感与罪疚感。他曾经探索过炼金术，所以对非自然神秘学有着开放的心态，可以接纳更高意识形态的知识体系。做女人时很短暂，33 岁就死于难产。

医生的太太灵体名是艾达，只做过两次男人，一次是小船的水手，一次是狂热的宗教受害者，抱憾而亡在十字军东征的路上。他的遗憾是没能照顾好家人。为人性格开朗，但心智上还很不成熟。

夫妻俩的孩子是全家最成熟的灵体，灵体名叫沃尔顿，四世为人，一次童年夭折，当过男人也做过女人。在公元前 2000 年就是古巴比伦王国的文书官，之后还发展出很高的音乐艺术天赋，成为十六世纪管风琴的作曲家。

可见我们生活中的年龄与辈分和心识的成熟度毫无关系。你的小孩只是借由你来到这个世界，而他很有可能远比你要睿智聪颖。

说到物质的实相，赛斯告知静止的画面中蕴含着无限的可扩展性，而看似连续流淌着的生活其实却是无数片刻的瞬间串联起来的。

珍需要注意她的甲状腺问题，她的坏脾气和内在焦虑会让她的甲状腺不能平稳地发挥作用。

第 74 节 私人课，赛斯谈鲁柏与他画廊上司的关系

1964 年 7 月 27 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（又是一个非常炎热和潮湿的夜晚。当快要上课时，珍说她又热又累，感觉不到紧张或其他任何事情。我们今晚应该没有见证人。

珍开始轻声传述，对我的速记能力来讲，速度适中。她以均匀的速度在房间里踱步；她的眼睛像往常一样变黑。整节课都保持这种状态。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

看得出我们将会有一节安静的课。

很有可能，我们在这栋房子里的课将接近尾声，但这栋房子对以后的住户而言，会比你们当初住进来之前更健全。

珍与罗多年来在这公寓里的客居生活，极大地完善与改变了房间内的布局与气场氛围。房子不是一个死物，家宅是有自我氛围的，这体现在色彩、布局、凌乱程度、舒适程度、损毁程度、气氛状态、一些很隐秘的小符号性心理暗示等诸多细节。

式无定式，法无定法，阴阳互换，五行生克，人自身所具有的阴阳五行特质本就不同，符合与适合你的就滋养你，而相同的环境可能就压抑克制另一个人。

在古代，一家人要先看自身的阴阳五行属性：阳刚暴烈的、温厚舒缓

的、寒凉文静的、顺达好动的、内敛高远的……不同心性习气的人，就算捏咕到一起过日子，一辈子也都是闹矛盾——从颜色的喜好到饮食的辛寒，从动静的好恶到环境的布局，处处都是争执；一个赏心悦目，另一个就难受无比。

这不是妥协忍让的事，不适合的就是不舒服。之后长期在不舒服的环境与饮食结构中生活，肯定会发生抗争，展现自己的诉求，这是无法调和的矛盾。从开始处朋友的时候，其实就注定了这个不欢而散或克死一方的结局。

现代人把无知当自由，把高深的顺和当迷信，呜呼哀哉，殊不知五行阴阳，随机匹配适合的只能占五成，那注定离婚的要有一半。搞出这许多单亲家庭，苦了孩子，只因为在开始没有看两人的生辰、性格、所求所是。

别天真地想要在婚后改变一个人，有些事能忍、能改，有些则不能。比如物质的属性，火延上行，水沉渊底，木性顺达，土性滋养，金刚质硬，与其一生征战，不如早辨曲直。

我很高兴看到鲁柏又开始在做背部运动。从这些运动中得到的平静和放松是非常棒的。同时也达到了一定的专注训练。

很多同修说盘坐一会儿腿脚就麻痛难当，这是因为下盘的气血淤塞。

在做静功前，要先做动功；在静功的间隙，也要穿插动功。动静结合

才能让自身气机与血脉都保持畅通。动功动的是身，守的是意，内观的是气机的流动。单纯的动功，练成武夫实无所得；单纯的静功，心识能量升华还没精纯，肉身载具就朽坏了。

今天这节在某些方面会很轻松。我想指出的是，背部运动，因为宁静和专注力的训练，对你们两个都是很棒的练习，特别是对鲁柏来说。他在甲状腺方面的老毛病已经解决。剩下的只是习惯问题，虽然它曾经与生理失调密切相关。

导致身体自体平衡运作失衡的原因有很多种。虽说病来如山倒，但导致疾病形成是有一个量变到质变的过程的。现代医学或古老医术可以让身体恢复动态平衡，但如果患者不能纠正自身的“致病”习惯，疾病的复发只是时间问题。这致病习惯，可能是饮食习惯、生活起居习惯、性情言行习惯、思想认知习惯等。

他目前正在学习，而且学得很好，控制这种时常出现的状况；这状况逐渐减少，只是在压力大的时候偶尔出现。每天做那些特定的背部运动，加上精神上的纪律，将进一步改善他的状况，直到他发现他不仅可以随意放松，甚至在他没有时间有意放松的时候也可以做到，也就是说，放松将成为内置的条件反射，取代曾经是的恐慌。

注意自己体内的紧绷感、防御感、铠甲感、扭曲感、压迫感，这些都是内在乙太体因种种因由形成了拘挛。气血在这样的局部会很难流转，长期的气血供养不足导致肌体发生病变，额外的电磁旋涡形成毒素聚集，最终无形的卡顿形成有形的肿瘤。

我们说当一个人活拧巴了的时候，他的身体很难保持健康。医生可以帮助患者一时缓解症状，却无法靠药物打开心结、改变习气。很多病人疾病反复多年难以治愈就是因为这一认知误区——觉得治病要靠医生，自己钱花到位了病就能好。其实所有医生都知道，医生只是极个别的情况下能治愈患者，多数时候只是在安慰与延缓症状。

当然，我的意思不是说，当可能需要他去奋战的时候，他就自动变成一个软弱无能的人。心理时间的运用，在某种程度上，也发挥了这种功能。如果他已经着手——而他并没有——计划一个程序，使他能够在写作和他感兴趣的其他领域充分发挥他的能力，同时又能约束自己，使他的能力不至于分散，如果他已经着手计划走向成熟，并对他有时过快、不相称的反应设定明确的控制，他不可能找到一条比他现在所走的更好的路。

用纪律和控制来运用充分的直觉，以及包含冥想与暂时放松和放慢身体过程的日常作息，[意味着]他将因此而活得更久，他的工作将更深入，更有意义。

如果你想能在健康的状态下长寿，并且在自己的有生之年获得精纯深奥的灵性洞见，让自己的灵魂在此生结束时有显著的成长，那你需要有一个属灵的计划，并在自身的生活中逐步地去通过实践达成它，在控制情绪与狂热偏激的欲望上做出必要的约束。没有比这更好的人生规划，让自己完全地凭借直觉与运用直觉来生活和选择。

有时间的时候多做冥想，来梳理自己的身心灵；放松地活着，不较劲，

不紧绷，不计谋得失；跟随上苍的智慧与引领，让自己成为宏意识的触须，而不是一个叛逆期的孩子，倔强地主张着自己的一知半解，用与全世界抗争来凸显自我的存在感。

我特别提到这一点是因为他上周在画廊的惊慌反应。你可以自己决定是否把这个资料放进记录中。他害怕权威。对权威的恐惧，是他令人钦佩的心智与心灵（*spirit*）得以独立的原因之一。

在修习灵性的时候，很多二元性的认知取舍会形成进阶的卡顿。我们习惯有一种确定的状态和明确的目标。含混的、似是而非的理念让我们经常无所适从，但真正的秘径就隐藏在这样的摇摆平衡中。比如说珍对权威的畏惧，既成为她成长的卡顿，又是她得以成长的助力。

听话让鲁柏可以少走很多弯路，因为内在的臣服与顺从让他紧跟属灵的引领；

而听话让珍多走了许多弯路，因为她太在意世俗权威的评价和当前普世认知的认同。

那么听话与在意“高位”的意见是助益还是阻碍呢？

就像多数时候的其它问题一样，没有一个标准答案。每一件事都需要具体情况具体分析，不同的人在不同的事上各不相同，法无定法，名无恒名。认死理是修行上的大忌，要学会变通，要学会衡量平衡。这个度，不是谁来为你制定的，而是你自己要学会的。学会如何在摇摆

中保持平衡，而不是跟随指令去刻板地达成。

这也是在过去造成他许多问题的原因，现在的程度要小得多。作为孩子，他的母亲代表着权威，是可怕的、威胁的、有时是残酷的、任性妄为的。孩子一字一句地听进了母亲的话，即虽然腿脚不好，但她在晚上能走路，能打开煤气之类的，等等。

这孩子在恐惧中几乎被吓呆了，因此有了甲状腺的病症，也因此产生那个孩子快速而恐慌的反应，那是处于绝望的防卫机制。这个新主管是一个权威人物，事实上，他也坚持要从这样的角度来看待他。

我们的鲁柏立刻就像一只豪猪那样，感觉自己被困住了，浑身是刺，双眼喷火，态度比豪猪的毛刺还刺人。事实上，鲁柏认为这个人是个浑蛋，这有助于鲁柏证明自己对权威的条件反射是合理的；记住我给你的关于鲁柏和画廊的其他资料。

在每个月的某些时期，他的荷尔蒙也确实比较活跃，因为他这一世是个女人。他还相当冷淡地拒绝了那个男人够天真地邀你去他家做客的邀约。那天晚上你确实很忙，但这并不是鲁柏拒绝的原因。

他必然会对那上司摆出一副既冷漠又优越的模样。他可能在很多方面都高人一等，但肯定不是在所有方面，他的不屑反应，自然会影响到那可怜的新主管。关于他，我将有话要说。尽管如此，你是对的，约瑟，当然，鲁柏的态度至少也要负一部分的责任。

珍的童年是充满苦难的，她的妈妈早年离异，性格古怪，教条并且刻薄。但是她妈妈继承了其姥爷的通灵基因，这基因是鲁柏完成此生任务所需要的——他需要一个特种载具。人类里其实隐藏着不同的物种，看似都一样的人，很多家族中拥有全然不同的血脉。这些血脉让

其家庭成员可以天生具备极强的心灵感知力、灵视与灵听能力，其骨骼与脉络、结构与常人有明显的差异。

珍的妈妈在珍童年时多次想要自杀，也确实成功地导致过那一版的珍根本就没能长大成人。珍的妈妈经常告诉珍，如果珍对她的胡搅蛮缠不予顺从，她要在夜间打开煤气结束珍与自己的生命。多年的情感绑架与生死勒索让珍极其抵触与惧怕。

这类控制欲很强的疯子，他们成事不足败事有余，身居“高位”却一意孤行，用扭曲与践踏他人的人格来补足自我内在价值感的空洞。当然这样的弥补是无效的。内在自我价值的亏损是持续的，他们会持续地挤压身边他人的生存空间，践踏他人的尊严，摧毁他人的自我价值感，来让自己稍许好受些。

鲁柏作为女身的珍，自身不光极其反感这样的家伙，而且还有着自己的情绪周期——女性在一个月内是会呈现出激素化情绪变迁的，开始排卵时人会变得开朗主动，觉得一切都是美好的，渴望与异性亲近交往；而在经期将至或经期内，会感到莫名的沮丧、挫败感，讨厌男人，也不喜欢其她处于排卵期的女人，这是激素与信息素在人体内蜥蜴脑诱发的无意识行为。如果不加以自我克制，就是很夸张地被反应成外在的言行态度。

这样敌对的言行态度，会让没有明显激素波动的男性感到困惑与压抑。当女性释放出抗拒信号时，男性的理性层并不知道面前的女人怎么了，

可男性的身体会明显地抵触与这样的女性亲近。结果就是两人莫名地闹得很僵，相互下不来台。

这件事确实可以补救，因为鲁柏现在对这种事已经变得聪明了。他所学到的练习和所有其他措施将使他保持良好的状态。对画廊问题的耿耿于怀和怨气，是恐慌炸弹被引爆的一个提示。但这一次，他已经把它扔出了窗外。

在早些年，面对这样的情况，鲁柏是在盲目的恐慌中从大陆的一端跑到另一端。所以我们可以说，他已经进步了。

（珍笑出声。）

同样，你的帮助是非常有益的。放松，尤其是偶尔的整日外出，就是说，偶尔的整日外出，是非常好的，这也许会造成某些不便，但值得。

对鲁柏来说，不全心全意地、完全地投入到他所从事的任何事中是极其困难的；因此，难怪他时不时地在工作中失去了足够的超然性。然后他又觉得自己被吞噬了。

做事情时不当真就做不好，也不能投入地体验与完美融合。可是当事过境迁，自己还是沉浸在各种回想的往复里，不断地谋划着预期；头脑里一遍遍地反刍着糟心事，放不下、想不开、理不清，那就会让自己陷入到情绪卡顿里，让自我负面情绪逐渐升级强化成一场灾难。

休息一下吧。

Y3-1-74.2

（9:35 休息。珍解离如常。最近这几节课都在热浪中度过，她在传述的过程中，完全不受炎热和潮湿影响，而我却不得不用纸板垫在写字的手下方，以免浸湿纸张。9:43，珍以同样安静的方式继续传述，有时还很开心。）

在画廊里，鲁柏现在把和他上司之间的每件事情，都当作一种暗示尊卑的对待关系。

他甚至怕连他的一个笑容都会被对方当作一种拍马屁的行为，因为拍马屁这件事，当然就意味着拍马屁的人有一种自卑感。为了确保他不会给人留下这样的印象，他采用了讽刺的方式，在某些情况下，还会采用直接无礼的方式，这势必会使对方不太高兴。

他，你们那位主管，毫不退让地坚持自己的立场。他对细节的坚持，被鲁柏认为是对他的冒犯。这个男人只不过是个拘泥细节的人。他并没有因为一个拼错的字，就指着鲁柏的鼻子大骂，也没有像鲁柏以为的那样，暗指鲁柏是个拼写能力差的笨蛋。

私下里，你们的主管看不出有什么理由，一个受过教育的人不能正确地拼写，而他已经放低身段，不给人这种印象。鲁柏拒绝去学怎么拼那个字，纯粹出于任性。如果权威说，这个字要用一种方式拼写，鲁柏绝对会挑衅地用另一种方式拼写它。

同时，他选择文字作为他艺术的基础。在这里，他对权威进行了反击。他通过一贯拼写错误的字词，向广大的权威世界传达了原创的、优秀的，犀利的，有说服力的想法。

我并不是在建议他，向那身着花衣的男主管抛出花束或玫瑰，但他至少可以收起他的敌意。未来你们可能会发现，这个人可以是最令人愉快的。他极度缺乏安全感，只好躲在对细节的强迫性关注背后。

他专注于那些细节，好让它们能保护他。它们保护他免于内在的冲动。它们是他围篱上的尖柱。它们掩盖了他所担心的、以部分接受的方式让步的内在放纵。他喜欢被追捧、被赞美；所以，不出所料，巨人杀手鲁柏就当面给他难堪。

鲁柏表现出来的排斥，让他既害怕又困惑，如果一直用这种态度对待他，他很可能会心怀报复。鲁柏通常至少是公平的。这个人有相当明显的缺点，这是事实，但它们不是致命的缺点，而且表现出一点点的善意也不会贬低鲁柏。

珍过于敏感又倔强地渴望通过坚持自我来捍卫自我的独立性，她深恐被权柄压制成为无法反抗的被迫害者。这里她首先把自己已经设定为一个可怜的被权力迫害的人，所以才会尝试在细节上反抗，表达自己的独立意识。这个冲突反映出了珍童年时留下的心理阴影，而这个可怜的主管成为了这一心理阴影的受害者。

为什么说这个新任主管是可怜的人呢？因为他同样是匮乏内在自我价值的——他清楚地知道自己没有管理型人才的必要能力。

在管理上特别注重细节，并且事必躬亲、挤占下属工作发挥空间的领导，其实都是自己有实干能力却没有领导力的人，是一个好的先锋，但不适合做统帅。但我们的企业文化喜欢提拔干得好的员工，把他们从他们适合的实干岗位上提拔到他们不适合的领导岗位上，导致他们继续用第一线的思维去领导团队，不但把自己累得够呛，团队效率与合作氛围也极差。

在很多时候，沟通的双方都只活在自己的世界里，看似两个人在说话，但谁也没有真的理解对方在说什么、在坚持什么，或听到了什么；每个人都只理解自己“能”理解的那一部分，并因此做出相应的反馈。我们都觉得自己说出了自己想说的，但其实在表达的过程中已经不经意地扭曲了原意。

主管：你这个画名，拼写错了，改过来吧。

珍：哪儿错了，没错啊，我觉得就应该这样拼写啊。

主管：我写给你看，你看应该这样才对。

珍：你说对就对、错就错啊，你就是找我茬儿呢。

主管：就事论事，错就是错了。

珍：你干嘛吼我啊，你什么态度啊，当主管了不起啊？

主管：下次注意就好，我新来这里，不想出纰漏被指责。

珍：我都干了许多年了，没人说过我的不是。

主管：周末如果你有空，来我家吃烧烤，叫上你的丈夫，我们彼此了解一下。

珍：对不起，真没空，我也不差这一顿饭。

在这样的交谈中，主管想要凸显自己的专业素养与认真负责的精神，在新单位被领导、同事、下属接纳与认可；而珍觉得自己熬走了老主管，不提拔自己成为新主管就算了，还不被新主管敬重——

“毕竟自己是老员工了，上来就挑战自己，几个意思嘛。如果上来就放任他这样凶，日后的日子怎么过啊。别打一巴掌揉三揉的，老娘不

吃这一套。到了这里，是龙你盘着，是虎也卧着，大家你好我好就完了，那么较真干嘛啊，就显你了。”

了解两个人的心理活动，远比单纯看两人都说了些什么重要。

他，鲁柏，却认为会是这样。他可以是非常倔强的，但我相信这节课将对事情有很大的帮助。我现在说的是目前的情况。鲁柏对他自己在画廊的职权很在意。他不想扛起对画廊的全部责任，但又想明确地承担某些特定的责任。

当他有一段时间没卖出任何小说或书的时候，那么他就会在外界、在其他领域寻找其他的自我满足，其实他并不愿意在那些方面有所付出。他对写作之外的任何职业都不那么感兴趣。如果超感知觉（ESP）的书一下子就被抢购一空，那画廊里的一切都不会让他感到心烦。

当他的自我因一次退稿的事件而感到受伤时，他就会向外寻求补偿。能量的狂潮，极具建设性和侵略性，突然在他工作的地方被释放出来，哀鸿遍野。

他开始争夺地位和权力，而这些，在通常情况下是他毫不在意的。这让那些和他一起工作的人感到不解。这并不是说他不曾发过牢骚，或他不值得更多的薪资，但他想要更多钱的理由是想证明他的身价，而不是实际的原因。

如果他不能在任何时候都把自己看作是一个成功的、赚钱的作家，那么他在其他方面也会觉得自己是个傻瓜，并突然为画廊里的情况感到愤怒，但在他卖出自己的作品时，即使情况不是最好，画廊的事也几乎不会打扰到他。

每个人内在的自我价值感、自我价值的完成、自我价值的完整性，都

是对自己非常重要的。如果一个人感到这三点中的任意一点，在经受卡顿甚至丧失，都会努力地通过自我奋斗来弥补内在的亏缺。这样的努力包含真正的努力或无能为力时的变态抗争。为了让自己的心不责备自我的无力感，会把自我挫败的责任推卸给他人，用指责的攻击性行为把自己伪装成被害者，来解释自己的无所作为。

另一种相当常见的扭曲就是暴食与囤积性购物。感觉自己内在卡顿，长期没有成长，在浪费时间混日子，于是设法让自己有所“收益”，告诉自己我在为自己做什么。这样的人就会用各种容易达成的目标，去替代与麻醉自我灵魂对内在成长的渴望。

我忘了你们的休息时间了，休息吧。

（10:11 休息。珍像往常一样解离，她还是一样，在传述期间，没有被炎热困扰，她说，即使是赛斯在谈论她的时候，也可以说，是当她在斥责自己的时候，她也没有为了自己，或为了辩护而中断他的传递。

10:20，珍以相同的方式恢复。）

这节课当然应该有助于大致理清状况，当然也有助于鲁柏区分真正的嫌怨与投射出的不满。鲁柏至少可以友善一点。这也应该有助于平息他在家里老是对画廊的事咆哮谩骂；但当他的情绪真的满溢出来，或已经泛滥成言语时，这也是有益的，比他让这些情绪积聚成一场可怕的风暴要好得多。

不过，这件事应该会开始慢慢消退了。邀请这个人到你家喝酒不会有什么坏处，尽管我承认，对你们中的任何一个人来说，这个建议都相

当于一种叛逆。对你来说，约瑟，让他到你家里来并没有什么坏处，而且在这里，你可以自己观察他。一个单纯善意的邀请可能是有必要的——在鲁柏的阻挡下，要把这个传递过来还真难。

（珍以一种最激烈的口吻说完了上述句子一边说一边冲着我摇手指，她用一种顽皮而有力的方式说出了这些话。

“那你是怎么做到的？”）

纯粹靠我的牛脾气。这个姿态很能被接受。在你这一方，一个平淡友好的表现，不会以任何方式让你敞开。我甚至没能把我完整的意思表达在那句话上。

（珍又摇了摇手。）

这甚至可能有助于鲁柏看见那位主管卸下自己觉得当一个上司该有的架势时的样子。我并不是想用私人的事情来占用整节课。不过能把这资料传过来也是一件好事。

我还有很多想说的，但是我在这一个晚上给鲁柏的刺激已经够多了。如果我们再继续谈这方面的事情，他会因阻挡我而变得紧绷。

（珍在课程结束后告诉我，当她说出这些话时，她突然意识到她插在裤子口袋里的双手紧紧地握着。她确实在紧绷着，她知道。）

我们将在下一节马力全开地继续讨论物质及其本质。我确实想说一点。背部运动和它带来的平静，将加速鲁柏得以摆脱对香烟的依赖。

在良好的季节里，你们的房子所处的自然环境，将对你俩大有助益。当你们学会放松与心灵修养时，你们会发现，有更多的能量可供你们用于你们的工作 、用于上课，以及用于享受一般的生活。

我一直在帮你们把房子准备妥当。不要忘了我的建议：你要把地下室

通通风。

（“你是怎么筹备房子的啊？”

赛斯之前也提过这件事，这一次我已经准备好等他再说到“筹备”这回事。但我的煞费苦心只换来珍的一个微笑。）

以我自己的方式。

（“哦。”）

我现在不谈这个，因为它涉及我们还没讨论过的事项。如果你有任何其他问题，你可以提出来。

一个小小的说明。我之前提到，度假对鲁柏将大有助益，你们应该去某个地方旅行。我建议靠近或去一个有大片水域的地方，最好是海边。

到你们的溪谷那里走动一下对鲁柏的帮助会不可思议，这样的短程旅行是极好的精神振奋剂，对你的工作也有好处。今晚大部分的资料都不惊人，但它是必要的，把它放在心上，你们会有所收获。

你知道我有多喜欢你们俩，而且你们不知道，通过听从我有时听起来很平淡的建议，你们已经避开了多少可能的不幸情况。我试着给你们合理的建议，而不强迫你们照我的话去做，而这往往是很难的。在这个地方，你将利用这种可能性，为你带来好处；正如在某些地方，你没能做到这一点。

我现在要向你们道声晚安。不论以什么方式，我常在你们左右，我对你们俩的感情很深。我强力地建议你们两个都要做背部运动，尤其是鲁柏。

很多人在自我职位上有着装腔作势的一种角色人格，而在非工作中又

有全然不同的自我状态。立体地全面地理解他人，有助于我们更容易地理解一些我们一时无法理解的事情，避免不必要的解读扭曲。

赛斯希望珍与罗都多做些动功。背部问题是多数伏案工作者的通病——长时间一个姿势，匮乏运动、承受压力都会让背部肌肉僵化疼痛。

赛斯建议珍在感到内在压力时，去远足，去水边，换换气，换换心境心情。

水是一种很神奇的物质，拥有极高的电磁场净化能力。当然水要是清澈的、新鲜的活水。水雾、火焰都可以净化局域场域内紊乱的气场。

在林间唱歌，在沙滩上奔跑，用自然的频率矫正自身的压抑，不让内在的自我烦忧形成伤人的打击力、破坏他人的心情。很多人很没有脑子，大好的时光去争执小事，不择时机地去吵架、争是非，好像看似赢得了一时一事上的便宜，却不知自己却输掉了、损失掉了很多无价的东西。

（“晚安，赛斯。”10:45 结束。珍像往常一样解离。我写字的手没有感到疲劳。）

Y3-1-75.1

第 75 节 意识的心理结构，意识存活

前情摘要：

上一节中，赛斯和珍斗智斗勇地数落了珍在画廊与新任主管闹脾气的事。

珍撰写的书籍在 64 年还不能被广泛地认可，出版社的回绝让珍内在自我价值感受到了挫伤，她感到不被认同与认可。而画廊的新主管新官上任三把火，为了体现他的专业性和权威性，在工作细节上力求完美，导致与珍发生了正面的冲突，成为了珍发泄情绪的宣泄对象。无理搅三分，得理不让人，珍利用老员工的身份，硬抗新主管，不给他台阶下，最后自己还一肚子委屈，很受伤。

赛斯从两个方面分别说出了事情的来龙去脉，还原出两个人的心理活动与初衷因果。让被情绪蒙住心眼的鲁柏清醒冷静下来，和新主管主动讲和，缓解关系。在这个过程中，鲁柏调用了大量的能量去拦截赛斯的信息传输，就好像堵起耳朵、嘴巴里巴拉巴拉叫喊着想打断家长数落的孩子。

赛斯多次反复叮嘱珍与罗要多做动功，让身体舒展、血脉畅通，在工作与写作之余增加背部的活动量。

珍在童年遭遇过多次其母亲带来的死亡威胁，她厌恶利用身份压制她的做法，但她自身又对高我是有顺服与在意的，如果混不吝也不会出

现这个问题。她的服从与纪律性是她有所成就的关键，也是限制她更好发展的瓶颈。

各种方面的内在平衡在整个修行中都很关键，感到自身压力过大时，最好出去走走，看看宽广的大自然、辽阔的大海，让自己的格局打开，也从反刍式思维模式中解离出来。

第 75 节　意识的心理结构，意识存活

1964 年 7 月 29 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（珍的心理时间实验没有什么可陈述的。7 月 28 日，星期二，我没有练习；7 月 29 日，星期三，晚上 8:15，我的双手和双脚有很轻的刺激感，而且在同样的那两个部位，感觉到仿佛它们是在一个比身体其他部位高的水平位置上。

在今晚上课之前，珍感到相当疲惫。她对今晚的主题毫无概念。天气凉爽多了，威利在椅子上打盹。随着课程时间的临近，珍非常无精打采，应她的要求，我给她煮了咖啡，帮她打起精神。

到了九点，珍仍坐在那里，并没有开始传述资料。不过她并不担心，9:02 开始传述。她的声音正常，步伐也很规律，她的眼睛像往常一样黑。整节课，她的声音和步伐变化都不大。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

今天晚上，我们不情愿的预言家并没有太热情地迎接我。

首先，周一的课程击中了他的要害，可以这么说；撇开所有的玩笑不谈，那次课程确实让他消耗了不少精力，就是因为他想挡掉资料，尽管在多数情况下他没有阻挡。

第二天，他在画廊里首次尝试的善意，更把他累翻了，不过他很快就看出，我对整件事的判断是正确的。

我想建议他重新开始阅读这些课的内容。不必是法兰克 · 沃茨那部分

的资料，而是在那之后的内容。当然，关于物质，还有很多东西要讲，以及相关的主题。

借由一个人的嘴巴，让他数落自己的不是，确实很有戏剧感。我们看到了那些被珍表达出来的赛斯话语，却不知道有多少斗智斗勇里被鲁柏吞没的言辞。角色我、小我对自己的“保护”，有时会消耗大量的自身能量。

就好像在日常家庭与工作中，我们为了捍卫自己的“尊严”，哪怕知道自己有些过分，也要坚持到底；而这坚持往往会很伤人伤己，甚至导致让自己懊悔终生、甚至几辈子的“如果”。

回想起来，多大点事啊，真心不至于的。可是当时就是下不来这个台阶。自嘲一下其实就过去了，可是就是没有那先退一步做天使的内在智慧与觉知。较劲、拧巴、坚持，不舒服也不放手，为了彰显自己不是好欺负的，结果就是用别人的错误与不成熟来惩罚自己，让自己落一身病态。

多年后回想起来才发现，当年这样的较劲其实是自己太幼稚、太当真了。何必、何苦呢？真的有那么重要吗？其实不然。

我想说，虽然形态不是物质的特征，但它却是意识的特征之一。意识在你们的层面采用的形态，通常是由物质组成。

唯心论与意识构建物质层伪装的差异在哪里？

唯心论认为一切都是想出来的。而意识生成物质化伪装层却是一种客观的显像。这种显像可以依据你的心愿，也可以不全然地依据你的心愿。

换句话说，唯心论的主要论点是：一切都是自我信念心念所化生的。而意识显化实相时，这个意识却不是一个或某一个特定的实体个体，也不是特指某一个谁的心识思路。

意识本身是唯物的，但它又不存在物相的实体本质。当你讨论唯心唯物时，这一理念是非黑即白的二元性形而下认知，其真相并非如此。一切都是非一不二的，意识既不是物质，也非单纯的心识，它是能量意识雾化体。

当然，你们的外在感官所感知的形态，总是由物质组成。然而，即使在你们自己的场域内，也有一些形态或结构是你们可以称之为心理的形态或结构，你们用你们的外在感官并没有感知到，但它们却是显现为物质形态所据以建立的架构。

这些心理形态或结构具有现实性和有效性，由完形们组成，这些完形们存在于你们不认得的视角内。

用物理的眼耳鼻舌身去感知到的信息都是物相信息，用物相仪器能侦测到的也都是符合物相特性的特定频率频段。那些超越我们可见可查可感的其它实相，各自具有自身的频率特性。它们远超我们的可理解的频段，虽然与我们套叠在相同的空间内，但我们对它们却不可察知。

就好像你无法用肉眼看见 X 光的射线或空气中漂浮的病毒微粒。它们就在你的身边，却不能被如实地感知到。

比如你自己的守护灵与指导灵、那些所谓已经死去的家人，或其它在房间内的平行自己。

我过去曾说过深度（*depths*），它与你们所构想的空间无关；现在我将在此基础上加上心理实度（*psychological solidities*）的概念，它与你们所构想的空间无关。

（见第 59 节；赛斯在其中论述了质量-深度，值的充盈，等等。）

“心灵的成就，就是你们知道的自我价值达成。我们将这称为意识品质的深度，可是它和空间无关。这是在价值完成方面达成了必要扩展后的自我意识品质保证。

所以品质深度与价值完成有关。可以打个比方，品质-深度是意念所能扩展的唯一方向。它取代了你们的时间与空间，虽然这样比较有点太过简化。

比方说，出神，有浅有深，这有点符合这里涉及的那种深度。不幸的是，你们一想到深度，就会立刻联想一个向内和向外的移动。自己有一个内在自我和一个外在自我，同样的，内在最终也会变成外在。

举例来说，理论上，如果贯彻到底的话，一个通往可以说内在更深处的深度出神，终究会带你走进另一个外在。比方说外在自我会遇到内在自我，反之亦然。

这是一个真实的旅行，或者说是心灵行动的一个例子。当一个人真正的学会了出神，他能够轻松的从一个伪装世界跳转入另一个伪装世界，

用这个内在我去看那个外在我，而对另一个平行我来说，这个也是陌生的鬼影或幻像。对于内在我来说，这个或那个都不可说是真实的，又都是真实的。

现在，这种品质可以说是你们时间与空间的一个替代品，这个品质-深度代表的就是，这种心灵旅行或心灵运动，或任何心灵行动发生在其中；它的深度不能够从向下行动的角度来理解，但如果你们把深度出神，比方说，想成确实在运动，但身体可能一动也不动的话，你们就能够理解它。

但是在一个出神的深度里，就像在品质-深度中，运动有它的方向，但不能想成东西、南北、上下。这个运动是一个透过品质或价值维度采取的行动。我一直想谈这一点。它大可以被称为你们心理时间的内在延伸，这么说你们就会知道它的重要性了。”

每个意识，除了物质结构或物质形态外，还拥有一个心理结构，它存在于外在感官感知不到的另一个视角之深度与实度之中。在这里你会找到存有。意识采取多样的形态，在能做到的范围内，尽可能多地从不同的视角显化它自己。

意识实际上创造了这些视角，然后它可以用形态来显化它自己。在这里要明白，我是以心理的形态和结构来说的。换句话说，个体意识在许多不同的视角中运作，有许多不同的形态。在某些阶段，它没有觉察到自己的分化或形形色色的显化，因为这种形态-投射（form-projection）需要大量的专注。

自我的内在意识会依据自身的能量与意识强度，在遭遇两难的抉择时，同时展开对不同可能性的同时探索与经历。这样的自我平行分裂没有次数上限，只要自身意识强度可以支持，就会形成多重平行自我，在

所有的平行可能性中存在着，并历经全然不同或大体类似的各种如果。

这些平行自我，每一个都觉得自己是独一无二的，回想过去的记忆也是完整无缺的。它们不会发现自己所处的世界与这个所谓的世界里的所有人物角色、包括自己，是意识的镜像克隆分化。直到谢幕后很久，所有自我再次融合时，才会明白自己一生中经历的一切人事物不过是镜花水月。

如果说多重平行实相是景深的话，那可以支持多核独立运算的自我意识中心处理器的自我算力能力就是所谓的实度了。

这些心理结构是作为你们宇宙的物质结构之先决条件而存在的。内在的感官代表了这种心理结构。它们到某程度，在情绪上变得肉眼可见，而情绪在心理视角的领域中确实有明确的形态、一定的质量、深度与实度，而你们并没有实质地感知到。

以它们自己的方式，它们有相当于形状、颜色和结构的东西。这些先决的心理形态，存在于个体形成物质建构与实质形态之前。个体在将这些内在的心理形状，亦即它的版本，构建成实质形态之前，就已经紧紧抓住，操纵和兼顾这些内在的心理形状了。

因此，你们物质宇宙中的一些基本形状是这些内在心理结构的反映，或多或少地在物质中再现。在某种意义上，这些对内在自己来说肯定是有形的。正是这些内在心理结构模式，很大程度地决定了物质结构的形状和形态。

意识内在的心识利用内在感官，构建出自己的轮廓。比如说你现在就

是一个雾化能量意识云团，而你想要显化出一个自己认可的法身形象造型来；而这个造型化的显化自我还需要有一个布景世界来衬托着；这世界中也不能只有自己吧，好歹搞些其它的什么来热闹一下。

这个自我的法身造型，依据自我意识对相的认知，勾勒出某一种形态造型，并依据自身能量频率特色呈现出不同的光彩，自己显化出的自我造型加上舞台布景，而布景的素材你只会应用自己记忆库里见识过的东西。

这个流程就好比设计自己的头像，加上背景基调光晕美化细节，最后添加背景墙壁纸。你把自己设计成什么样子、偏好喜欢什么基调、运用怎样的背景墙，这都依据你的个人认知偏好与当下心识的成熟度。

这个被你设计出来的法身自我形象和外在实景世界，既是真实的，也是虚假的。真实，因为它拥有可以被其它实体感知的实相；虚假，因

为其它实体与你的这个实体都是意识内在心理结构的外在显化。

比如我们都熟悉的电影《头号玩家》，千百玩家利用自己的角色身份投身入一场反抗的暴动中。在这物理引擎生成的战场上，用数码生成的身体彼此协作，达成不可能完成的任务。这是真实发生在玩家记忆与感知上的史诗之战——每一个角色、每一个人物都真实地在那里奋战过，牺牲过；每一次物理碰撞、每一个感受都真实无比。可是这是真实吗？可是这是虚假吗？什么是真实?

真实就是客观事实，是指在时间和空间中不以人的意志为转移而存在的事物、现象和过程。它是一种本体意义上的范畴，无所谓对错之分。

客观事实是物质及其规律。意识是主观的，客观事实决定主观意识，只有在遵守客观规律的基础上才能发挥意识的作用，才能取得实践结果。主观精神的认识能力把存在作为认识对象，这就构成了互为对象的依存关系。因此，和主观认识行为发生相互作用的存在就是客观存在。

当意识把某一个外在的事件和物质作为对象时,这个事物作为客观存在依赖于意识和感觉去认知。也就是说，当你不去感觉和意识它时，它就不是对于你的客观存在；它是对于认知对象而言的，不以人的意志为转移。当意识把作为全集的存在作为对象时，这时世界就成了“作为意识表象的世界”。

主观存在和客观存在这对概念是最典型的相对概念,只有当主观意识开始把某种存在及其内涵作为自己对象时,这个对象才成为相对于客观的存在。

意识也还经常把意识本身作为对象，这叫做自我意识，这时，尽管对象是意识（精神）的，同样也是客观存在的，思维与存在具有同一性，统一于物质性。

当意识关注聚焦并感知到坍缩的存在时，坍缩为具体化的确定性，成为真实；而当意识停止聚相时，波函数坍缩的确定性重新回到随机的量子叠加态，一切都变回不确定的多样性可能之合集。所以没有所谓的唯一真实，观察导致坍缩、唯一确定性出现；但唯一确定性却不能代表整体叠加态的函数集。

当你真的理解了,世界的本真里没有确定性的时间与空间作为参数可以去形成无误公式时,一切所谓的真实都只不过是万千可能性中的一种而已，也仅此而已。

任何计较真假、对错的是与非都还是一元性认知里的二元分立而已，觉得事物都必须有一个标准答案，而且答案也只能有一个是正确的；一旦多样化、多元性、多维套叠发生在眼前，自己那可怜的单核运算的大脑就因为过载而自动关机了，进入捍卫与抬杠模式。

我建议你们第一次的休息。

Y3-1-75.2

（9:29 休息。珍解离如常，她说她在休息时仍然感到疲惫，但在传讯资料时却还好。9:35 以相同的方式继续。）

我一直想着手讨论这些议题。现在，恐怕我们只能点到为止；在其它有关联的话题中再深入地讨论它们。然而，再说一次，这些心理结构是由意识在不被实质地感知到的视角中所采取的形态。

个体试图投射这些心理结构到物质实相中，好使它们能被认知、领会、操纵，并且可在一定程度上像物质一样被掌控。

那么，在某种程度上，物质结构是心理结构的象征；心理结构被意识采用，并将被投射到许多领域，在外观和外在结构上有所不同，但总是忠实地遵循内在的心理结构。

我会打个比方，但或许不是一个很好的比喻。以任何理念为例。想象一下以各种方式描绘这个理念。然而，首先想象一下，这个特定的理念本身具有三角形的心理结构。

现在想象一下这个理念，不是三角形，而是具有三角形的形状的理念，然后在建筑、哲学论文、颜色、雕塑、诗歌、绘画、音乐以及所谓的自然现象中得到表达，比如岩石的形状、阴影的角度、水晶的一部分、树枝。

你会看到，在前面提到的例子中，效果是由人按照他的能力创造的，而在后面的例子中，效果在某些情况下，是由有时被称为死物质（*dead matter*）的东西创造的，但我们知道，是其它形态的意识，根据它们的能力而创造出来的。

然而，在所有情况下，我们都会有这样或那样的物质结构，由意识根据其感知、操纵和构建内在心理结构的能力创造成物质形态，在这个例子里，是一个理念。

就内在心理结构的种类本身来说，没有限制。然而，基于与个人意识的发展有关的各种原因，通常只有理论上可能的心理结构的一小部分，可以在任一特定的点上被利用。

内在意识是如何把意识投射成我们所谓的实相世界呢？

首先内在意识意识到某一种内在渴望，并渴望展现与历经这一可能性、共享这一可能性，并观察其它内在意识如何对这一可能展开更多的可能性探索。

比如，渴望远程语音通话，这一渴望是一种意识的渴求；然后在每一次抉择中都选择能促成这一渴望得以物质化的选择项，于是最原始的

电话诞生了；续而这一理念被更多的意识意识到可行，并接纳了电话这一思路与认知，电话就在集体实相中被普及——所有人看到这个方盒子，就叫它“电话”，并知道它能远程通话。

当一种可能性坍缩为现实后，可能性的其它可能性围绕它被展开，各种电话陆续被意识实相化，从有线手摇电话，到无线电话，到手机，到视频手机，到多功能手机，或许到日后的颅内内置晶片。这就是意识显化成物质实相与去实相化的过程。曾经风靡一时的大哥大现在已经看不见了，甚至 00 后都不知道那是什么东西。

意识显化物相，不是说凭空聚化粒子生成什么，而是把思想中的某个念头真实地在这个世界中承建出来，并得到群体的公认，进而成为群体的共识。

设计师裁剪出新款的服装，建筑师把脑海中的蓝图呈现在市中心，成为地标建筑，发明家把灵感展现成实体，艺术家把旋律录制成乐章，画家把梦涂鸦在画布上……

一个念头，成为大家都可见的交流，这就是意识的实相化。而当一个时代的人们都把一件事物遗忘后，那这个事物也就从实相显化层中消散了。比如说，谁知道或见过、哪怕听闻过，“毛犊”？

我说得比较快，资料也是新的，所以请大家休息一下。

（9:56 休息。珍解离如常。她在传讯上述最后一段资料时没有戴眼镜；她像往常一样在房间里踱步，巧妙地避开家具和其他障碍物，这在平时是很难做到的。她说，不戴眼镜似乎并没有什么障碍。

我写字的手没有感到疲劳。休息时我提到，我想知道赛斯是否能告诉我们，比尔-麦克唐纳在科德角度假时在做什么，因为我们前段时间只收到他的一张卡片。我们三个人曾计划在某些时候尝试一些心灵感应的交流，但没有比尔的消息，使这些计划搁浅了。见第 68 节课。

10:02 珍继续传述，仍然没戴眼镜。）

因此，有一个心理建构的过程，在这个过程中，基本的心理结构被操纵，并在一个实质上，你没有感知到的视角中形成。

这种心理建构发生在你们所说的潜意识中。我先前解释过，意识和潜意识之间不存在真正的划分，两者都同样是有意识的，都是整体自己之同一意识的一部分。

只不过，潜意识是在一个非常有效的心理视角之内运作，并能觉察那

个视角，而所谓有意识的自己对此并不熟悉。因此，在物质建构得以产生之前，必须对内在资料或内在结构进行心理感知、操纵与建构。

这些心理结构和建构是物质建构的基础，因此这种对心理结构的内在操纵是极其重要的。

我们将以“恨”为例子。恨并不作为一种基本的心理结构而存在。然而，它是对恐惧的心理操纵之结果，而恐惧不是一种基本的心理结构。存活（Survival）是一种基本的心理结构。

意识存活（Consciousness survival）：意识存活的这种基本心理结构之建构，必须以你们的物质场域内之实质 的存活方式来诠释，或投射或建构。

意识存活之心理结构的感知、操纵或构建不足，导致恐惧和恨的心理产生。

然后个体把恐惧和恨构建成物质建构，赋予了恐惧和恨明确的物质形态。错误在于，最初没有能力感知正确的内在资料，即意识存活之基本的底层心理结构。

这个错误可能成为惯性，渲染其他的心理结构，造成不幸又危险的物质建构。它们是极具破坏性的错误，形成的原因很多。然后，这物质建构就被外在感官视为威胁和令人害怕，并通过外在感官影响内在个体，他因此开始了一个恶性循环，试图形成更多、更有威胁的物质建构来对抗先前的建构。这种破坏性的物质建构越多，他对有更多的恐惧之预期就越大。

我已经暗示了这种错误的原因。习惯性的错误变成心理视角的一部分。在心理视角中，个体之间的交流几乎完全是心灵感应的，一开始，孩子们实际上是按照从父母那里得到的心灵感应开始他们的物质建构，与此同时，他们在心理的视角内学习自己的操纵。

用意识存活及其扭曲为恐惧和恨的类比，我只是给你们举了一个例子，说明基本的心理结构被曲解，并导致不幸结果的方式。

我正在引出，期待，在构建你们的物质环境中所扮演的角色，但现在你可以看出来，为什么我有必要事先向你们解释心理视角了。

心理视角是自我内在意识在持续地关注着些什么，并从那个特定的角度去看待与解读自己遭遇到的或想象出来的经历。

在我们的世界中，恐惧是一种很普遍的人生体验，有些是短暂的，而有些人的恐惧成为常态，甚至成为一种心理疾病——恐慌症。

恐慌症的患者持续生活在自我意识营造出的不安全感里，有对无常未知的持续负面期许，并有一定程度的被迫害妄想。这样的患者，多数

在成长的过程中多次接触过极其负面的心理暗示，让其对自身可持续存在的可能性保持质疑，感觉这个世界中充满不可预期与不可控的致命性危险，这些危险会让自己陷入到无法自拔的困境中。

这个充满恶意的世界，让内在负面预期总是处于高涨的状态，不稳定不安定的恐惧感令患者惶惶不可终日，总是感觉有什么会威胁到自己的生存现状。这种心理预期具有稳定的可持续性，而习惯性的、错误的、心理自我暗示，又会不断强化自己的恐慌情绪。恐慌情绪把任何可能性的信息都扭曲解读成危险的先兆信号，并加以过激的反应与应对。

持续的警觉状态，让人进入神经质的状态，进而神志恍惚、失眠、疲惫、健忘、焦躁，心理的期许被强化成真实的自我人生体验。其实自己的各种倒霉都是自己想出来的，这里包含心理体验与现实体验。换句话说，这样的人就是天天自己咒自己倒霉，然后如愿以偿了，还觉得自己先知先觉，更加忧心忡忡。

“恐慌症”是属于焦虑症的一种，病人会反复经历到突如其来的强烈恐惧，甚至会有濒临死亡的感觉。

“恐慌发作”指的是：事实上并无真正的危险，身体却会释放面临威胁才会出现的强烈不适感。也许您正在准备睡觉，也许只是正在进行日常活动，如：正在准备睡觉，但恐慌的症状却突然出现。

恐慌症发作时，可以没有明显的诱因。并不是没有诱因，只是自己没能意识到而已。这里涉及到潜意识与前意识是如何左右自我意识的。

发病时患者可以感受到：心悸、心跳加速、出汗、发抖或震颤、感觉呼吸困难或窒息感、梗塞感、胸痛或不适、恶心或腹部不适、头晕不稳感昏沉或晕厥等各种真实无比的症状。

身体也会把这些症状演得跟真的似的，只是这些症状都没有任何器质性病变的实际基础，是身体依据大脑指令通过自律神经编造出来、演给自己感受的。这时如果患者陷入恐慌，开始怕死或怕是什么重大疾病，那患者就会体验到持续的、反复的，突发的，看似无常的越来越频繁的恐慌症发作。

如果患者立刻平躺，深呼吸，告诉自己这都是自己想出来的，自己什么事都没有，这都是幻觉，那症状也会在几分钟内全部消失，恢复正常。

恐慌症患者最重要的就是保持乐观的心态，坦然地接受自己的心理创伤，安然地对待自己的身体虚假症状信号。

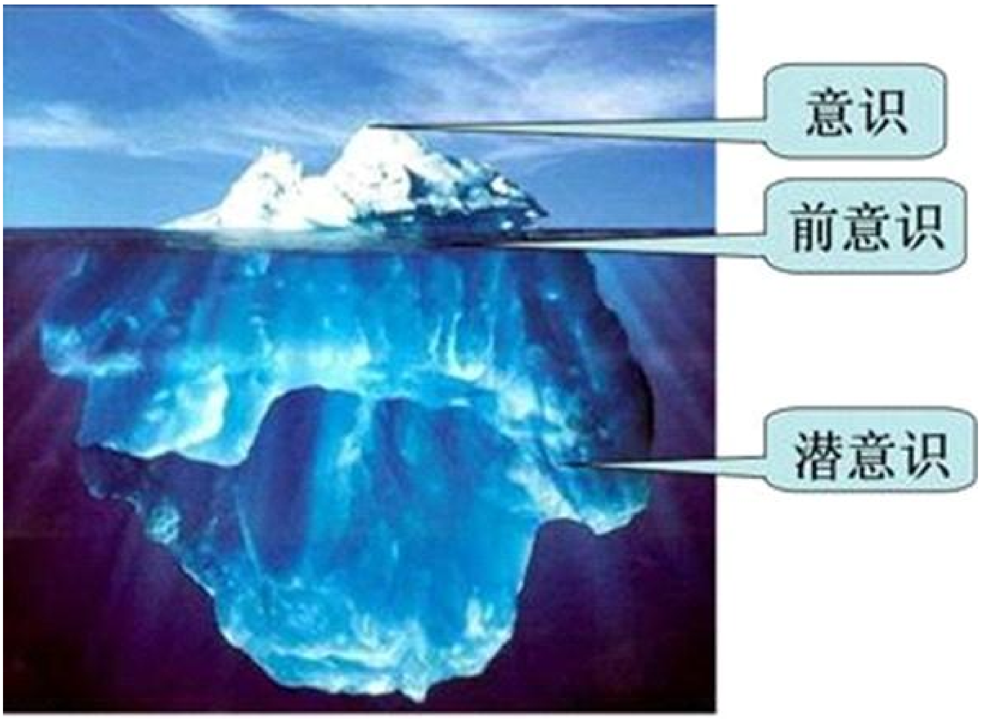
在发作时，利用心理解离技巧，在一旁冷眼旁观这个角色的身体在那里演，当角色发现如此折腾对意识毫无负面作用时，以后也就懒得演这样的闹剧了。如果发作时，患者与家人都很紧张，各种张罗，叫救护车，那就会陷入无意识的表演型人格中，动不动就不由自主地上演

这样的戏码，来博得同情与爱的关注。当然这些行为都不是逻辑脑可控的。

什么都成、怎么都好、爱咋地咋地的人不得恐慌症；没人疼、没人关心的人也没啥可恐慌的。恐慌症是太不在意自己了，各种压力超越了自我的承受能力；然后又太在意自己了，怕死怕得要死，就动不动要死不活地被前意识拿来愚弄一通。

前意识（英语：Preconscious）指无意识中可召回的部分，人们能够回忆起来的经验。它是无意识和意识之间的中介环节。无意识很难或根本不能进入意识，前意识则可能进入意识，所以从前意识到意识尽管有界限，但没有不可逾越的鸿沟。前意识处于意识和无意识之间、担负着“稽察者”的任务，不准无意识的本能和欲望侵入意识之中。

潜意识是人类生命历程中已经发生但目前未被觉察的心理活动，是人们“已经发生但并未达到意识状态的心理活动过程”，其与意识共同构成人类所有的心理活动/认知活动。弗洛伊德将潜意识分为“前意识”和“无意识”两个部分，有的又译为“前意识”和“潜意识”。



我现在建议你们休息。

（10:28 休息。珍解离如常。她说，她感觉比课开始时要好得多。再一次，她没有戴眼镜，以同样的方式在 10:33 恢复。）

我会在今晚或下一节，为你们大纲一下基本的心理结构，因为它们极其重要，因为它们形成你们物质建构的基础，认知它们，会让你们知道，你们需要处理的是什么。

我至少会把你们需要注意的那些基本心理结构作一个概述，因为还有许多其他的结构目前你们还不需要知道。

然而要明白，觉知才是准则。没有任何规则，限制你们可用的心理结构的数量，但由于你们目前的发展状态，也仅只是因为这个原因，你们受到了阻碍。在各个领域的经验，或者缺乏经验，还没有可能，所以实际上，你们要处理的基本心理结构的数量有限；而你们的感知、清晰的心理认知，对这些基本结构的直觉理解和操纵以及心理建构，将决定你们物质建构的有效性，然后形成你们的环境。

你可以看到，我们现在只是刚开始接触了一点皮毛。你可以，或许，

以一种直观的方式瞥见我的意思，就我所说过的心理形态，想一想，当我说你们的物质 构建组成，或成为你们环境的形状是什么意思，就是这样。

例如，物质环境的形状并不是静止的；尽管它是由物质构成的，但它不是在一个地方和一个时间内的一个东西，而且不是其他东西。也就是说，你们所称的环境的品质，说得好像它是一样东西，总是有一个形状和形态，但实际上，它是随着你的焦点，在不同时间不同地点的许多事情。

因此，只要通过改变你的位置，你在任何时候都可以实际地改变你所谓的环境。所以，环境涉及的不是一个东西，而是一个与个人有关的视角。

既然物质环境本身不是一件可以让你带走的东西，而是在个人视角内的一种关系，那么，环境之一致性的感觉源自哪里呢？

例如，一个人在他生命的不同阶段，可能总是被书籍或钓具、或城市或乡村所围绕。它们不会总是相同的书籍或钓具，或城市或乡村。但在一个人的环境方面，还是会被视为有一些元素的一致性，一种外观上的模式，这可以说是他的特征。

个人环境的这种持续感，是个人将基本心理结构建构成物质构建的特有方式的结果。

在心理视角中，现有的基本心理结构具有明确的稳固性、深度、质量等等，它们可以形成无数的完形模式，然后再进行物质建构。建构的变化是无止境的。没有什么可以迫使一个人从意识存活的基本结构中，比如说，形成恨和恐惧的心理完形。

这么做，代表了没有能力清楚地感知基本结构的本质，这种能力不足，往往会延续到习惯中，从而使其它基本结构也被曲解了。

因此，在心理视角的一个小领域中的设置正确，可以导致在操纵其他基本结构方面的有益转变，即使它们似乎不相关。在一个小小的说明之后，我将结束这一节。开心地结束，因为这是非常棒的一节。

自我内在意识的外在显化存在着自身习气带来的显化惯性。相同的认知与近似的期许，让你不管走到那里、逃离多远，都会陷入到相同近似的麻烦中。

虽然外在的客观环境与人际关系随着自身所在的时空而会形成显著的变化，但一个人内在的自我习气与心理预期、心理认知、理念结构如果没有做出改变的话，那相同的人生课业会重复地出现在任何你所到的地方。

很多人把工作的不顺、家庭关系的破裂归咎于领导、同事、伴侣或伴侣的父母，结果跳槽、离职、更换城市、更换国家、更换伴侣，经历了一系列痛苦的重组后，发现天下乌鸦一般黑，世上就没有好男人，走到哪里都一样，这个世界都糟透了。

其实是你自己没能摘掉自己眼睛上的墨镜，结果走到哪里都看不见阳光，你没能改变自己的认知与着眼点，结果看待人与事的自我感知扭曲持续地发生。这在心理学上叫做心理投射。一个人自己的内心是怎样的，他看见的世界就是怎样的。这与世界的实相可以毫无关系。

投射是一种心理防御机制，一个人下意识地否认自身不良的思绪、动机、欲望或情感，而将责任推卸给外部世界以及其他人。因此，投射

包含想象。这种行为的一个例子是自己失败后反而去指责他人，认为是他人造成自己的失败。

其实你所见即你所是，我们说别人什么的时候，把这些话录下来，放给自己听，再适合不过了，你会发现自己很中肯地说出了自己的核心问题所在。

请尝试描述一下这图中三个人物的彼此关系。这是心理投射最常用的一个测试。

你们的朋友交了两位朋友，一位年纪较大，一位大约与他同龄，都是男性。他当然是，或一直是靠近有水的地方。他去过一间酒吧，里面有一个大酒桶。附近有两栋房子，还有一间前厅，对面是一片海滩。有一艘船和码头。我还相信他和四个人在一起，也许和一串贝壳也有关系。

最深情的晚安。

（“晚安，赛斯。”

11:03 结束。珍像往常一样解离，不过她说，在她提供关于比尔·麦克唐纳的最后一段资料时，她就脱离了出神状态。我注意到，她说话很谨慎，几乎是小心翼翼的，她证实了这一点，因为她不希望出错。

可以回顾一下，在第 68 节课上，关于比尔的计划旅行，赛斯曾说他看到比尔遇到了一位“头发像刺”的长者，他还看到一艘划船，上面有一个符号。长者和船都在第 68 节课上提到过，等比尔从普罗温斯敦，科德角回来时，那里确实是在海上，把赛斯所说的资料和比尔实际看到/或做的事对照一下将很有趣。

我写字的手感觉不到疲劳。珍说，在传讯资料时，不戴眼镜对她来说一点都不觉得困扰。

在尝试心理时间练习时，我有以下经历：

7 月 30 日，星期四：错过。

7 月 31 日，星期五，晚上 9 点：没有结果。

8 月 1 日，星期六，晚上 9 点，在躺下之前和躺下之后，我经历了我熟悉的震颤感，轻微但明确。一会儿之后，我注意到，现在已熟悉的

升高感觉又出现了。首先，是我的左脚感觉有些上升，然后是我的左手，最后是整个身体的左侧。这种相当愉快又明确的感觉持续了好久；有一次我感觉自己仿佛转过身来躺在右侧，所以我的左侧被抬高了。这种感觉的强度有时会有变化，而且伴随着这种感觉，我的各个肢体都有刺激感。

在实验快结束时，我看到珍从右侧进入我的视野，她面带微笑，穿着白色无袖上衣，后面跟着一个我不认识的年轻女孩。珍正走到一辆长型黑得发亮的车的另一侧；她看着我，微笑着挥手打招呼。

8 月 2 日，星期日，晚上 9 点：当我达到想要的状态时[不是很有效的状态，我的能力显然仍处于低谷]，我经历了一种轻微而分散的震颤感。然后感觉我的手和脚有些升高。在这之后，我有了新的感觉：当我的手脚感觉升高的同时，我的双手还有非常强烈相吸的感觉，就像通过某种引力。虽然我知道它们并没有移动，但感觉它们好像在手腕处交叉，又松开，经常互相拉扯。同样的情况也发生在我的脚上，程度较轻，脚踝的感觉就像它们在交叉和分开。

8 月 3 日，星期一：错过。

珍没有什么值得一记的事。）

Y3-1-76.1

第 76 节 期待的力量

前情摘要：

意识虽然不是物质，但也有着自己的深度、质地和组成形式。这里的深度、质地和组成不是我们熟悉的那些物理的空间与质量理念，虽然单词一样，但所指不同。

意识的深度犹如一个睿智的大德老者，他的脑容量体积与毛头小子没有差异，但智慧层级却云泥天壤之差。意识本身也有其能量当量与意识强度的差异。小白灵魂勉强能经营好自己就很不错了，而一个老灵魂、一个相当成熟的意识完形，可以把自我意识焦点划分万千，同时在不同的实相层面中、在不同的平行可能中，展开全然的探索，汇总所有可能性的综合资讯，找到某一问题的最优解。

我们的物质实相是由内在意识透过意识聚焦而投射生成出来的。众多不同的自我意识构成了意识群体，进而交织出群体意识的交错实相矩阵，构成那些林林总总的形式--投射。这些心理结构是宇宙物质结构存在的先决条件，内在感官代表那样的心理结构。必要的心理形式在个体形成物质建构与物质形式之前就已经存在。意识使出浑身解数操纵并同时兼顾这些内在心理形状，然后才将它自己的版本建构成显化的物质形式。

所以，在物质宇宙里的某些基本形状，是这些内在心理结构的反射，是用物质做一定程度的复制。这些在某种意义上，对内我来说是明确有形的。物质建构的形状就是由这些内在心理结构模式决定而生成的。

个体试图投射这些心理结构到物质实相中，好使它们能被认知、领会、操纵，并且可在一定程度上像物质一样被掌控。物质建构到某种程度是心理结构的象征；而心理结构被意识与意志采用，来投射到很多场域中，物理看似外观和外在结构不同，但永远忠实地遵循着内在心理结构。所以你们的物质实相显现出来时，都有某种形式上的相似。

心理结构存在于你们无法实质觉察到的视角之内，必须先由个人的意识将它组合起来，然后才能被用来建构成物质建构。在你们以实质所不能察觉的一个视角里，有一个心理结构被操纵和组合的过程。这个心理结构发生在你们称为潜意识的层面上。所谓的意识自己对这个心理视角很陌生。在物质建构得以产生之前，必须先进行内在资料或内在结构的心理感知、操纵与建构。

意识在意识体内先构思，通过构思形成内在心理蓝图脚本。这蓝图透过潜意识传递给意识，并在潜意识中完成构建，并把构建完成后的轮廓传递给外在物相，让外在感官去感知到它。

比如我告诉你：英国伦敦大本钟高塔上，一个红衣少女从钟上一跃而下。

这二十多字的描述，会让你在头脑里绘制出一个立体的画面：英国的大本钟，高楼高塔，巨大的钟表，一个人影快速地坠落，路人的惊呼，阴霾的天气……这些不同的线条、声光，组合成了一幅动态的画面。这画面的合成就是调用了你各种记忆与想象力;这一组合的完成就在你的潜意识、意识通道领域内完成；你感知到的只是合成后的结果画面。

物质环境的形状并不是静止的；虽然它是用物质做的，但它不是在一个时间之内、在一个地方的一个东西，也不是其他东西。也就是说，这品质，你们称之为环境，每每当你们谈论它的时候，就好像它是一个永远有一个形状和形式的一个东西，但实际上，它随着你的焦点，是在各个不同时间中的很多不同地方的很多不同东西。

所以，在任何时间，只要改变你的位置，你就可以实际地完全改变你所谓的环境。

所以，环境涉及的不是一个东西，而是存在于与那个环境有关的个人的一个视角。

既然物质环境本身不是一样能让你随身携带的东西,而是在个人视角之内的一种关系，那么，环境的一致性是从何而来的呢？环境的一致性不是因为所谓的现实一致性,而是源于集体意识的显像共识与意识共鸣。

第 76 节 期待的力量

1964 年 8 月 3 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（上周四，7 月 30 日，珍和我接到退伍军人管理局的通知，我们购买桦木屋的政府贷款申请被拒绝了，给出的理由是，通往该地的土路太陡。

贷款申请被驳回这件事引起了许多问题，因为赛斯没说过任何这样的事;从另一方面来说，他的预测都是以“如果”或类似的话作为开头。我们也略想过要求上一节特别课，来处理这个相当意外的转折，但后来决定不这么做，因为我们不想养成任何这样的依赖习惯。我个人的想法是，我们对这所房子的期待一直在改变过程中，贷款的失败是这一过程的自然结果。

当然，我们仍然可以通过银行贷款买到这栋房子，银行也向我们提供了贷款，但我们谢绝了，觉得我们的想法已经以某种方式改变了，但我们尚不清楚；然而，我们觉得这与赛斯一直在给我们的资料有关，虽然这资料还很少，就是关于期待的力量。

再次，珍在课开始前并不紧张，她并不觉得很有活力，就像第 75 节那样，晚上 9 点到了，又过了。她确实在 9:02 分开始传述，声音自然，态度从容自在。眼睛变黑如常。）

晚上好。我要开始这一节了。

我将在适当的时候，解释与你们的房子有关的情况，或者如果你愿意，我会在今晚谈谈它们。

（“随便都可以。”）

我想，任何关于期待的补充资料，都可能有助于解释房子的情况。）

那我就从关于期待的重要性的简短论述开始吧，它的重要性，不仅在把内在资料建构为实质物体这方面，而且在实际筛选所收到的内在资料时，期待所发挥的重要性，还有在筛选过程进行后，对内在资料的诠释，期待也有着重要的作用。

（“你的意思是执行（carried out）吗？”）

所携带的（Carried about）。期待，也许比其他任何品质都更能体现个人的特征，并反映出他人格内在最深处的面向。它是他的物质建构的框架，比起原子和分子，它代表了灵性的构建模块（psychic building blocks），而他的建构将从中建立起来。

我们已经说过灵性建构，也说过物质的形状是建立在内在的灵性架构上。那么，情绪，在不被外在感官所感知的自己的领域里，则有它们自己的实度（solidity），形状，而你们的期待正是由这些形成的。

情绪的确形成了期待，而不是反过来。

正如实质的物体可以被操纵，情绪也可以被操纵，它们可以被组合成各种形状和灵性构建。一个人的期待是继承了他的情绪的结果，以及他自己理解和操纵那份继承的能力。

如果他很好地操纵那份继承，那么他的期待就会为他效力。情绪要作为灵性构建模块来使用和享受。然而，没有任何一条法则表示过，一个人不能把这些构建模块抛向风中，并希望当它们落下时，可能会堆成一座城堡。

话说回来，期待不仅对物质构建的形成至关重要，它们还决定了所有可用的内在资料哪些会被个人接收；然后个人再根据同样的期待来诠释所收到的资料。

那么，个体性的核心就是这个个体的期待，因为他真的会得到他想要的，无论是逐一获得还是整体实现。

个人对自己未来的规划与期许，在很大程度上形成了筛选信息时的滤镜，让可供选择的不同人生轨迹在展现出来时，被格外重视还是被随手处置。我们都知道人生路口上的左右决定了自己今后走的路、遭遇的问题。一个目标清晰、情绪稳定、毅力坚毅的人会在每一次抉择中都更靠近自己的既定初心；而一个漫无目的、懒散的随机者，就会步伐踉跄，好像把积木抛向空中，指望落下时恰巧构筑成一座城堡。

我们都知道意识的焦点形成实相，意识的聚焦是显化实相的关键。如果你把自己搞成了一个散光，看什么都不清晰，或者左顾右盼，没有恒心耐力、瞻前顾后摇摆不定，那显化的达成很可能就会发生扭曲或意外。

如果一个人想要改变他的命运，仅有欲望是不够的，期待才是。欲望可能会发展成期待，但仅有欲望并不够。期待实际上是将内在资料切换到物质建构领域的主要触发因素。没有它，就不会有物质建构的结果。

这是非常有价值的信息，特别是关于期待在筛选可用资料上所扮演的角色。期待也有点受到过去存在的影响，但还不足以对现在的人格产生约束力。

对危险的期待确实会缔造危险。对成功的期待将创造成功。这句话说得很简单，但以实际的角度来说，没有什么比这更有效的说法了，因为期待的背后有这个人格的推动力，并在潜意识层面利用强大的能力

和理解力。

所以，期待是触发灵性实相成为物质建构的那股力量。

这是一切黑白魔法乃至吸引力法则的核心奥义秘密。如何做到言出法随、心想事成、梦想成真呢？都说我的世界由我来创造，但每次都只能被动地疲于应对无常的侵袭，一次次地让梦想落空。为什么？为什么说好的我是自我命运的主宰啊，怎么每次都只能给自己的命运擦屁股呢？

为什么好的不灵坏的灵、出口成业、乌鸦嘴一说就倒霉呢？

这里关键点，赛斯给出了后台隐藏的答案：欲望与期望的差异，是能否心想事成的分水岭。

那什么是欲望？欲望与期望好像很像啊，差距在哪里了呢？

“我想要”，“我渴望拥有”，这是欲望，是内心中自我匮乏的体现，是自己渴望获得却没有的东西。欲望是利己的，而期望是中性的。期望是期许与展望，是有具体的目标、有具体的计划、有时间表与线路计划书的；是一条真切可以在意识中看到的阶梯道路，这道路上有着一个个可行的小里程碑。

我想明天一觉醒来成为高富帅，亿万遗产跪求我继承，城里最漂亮的女人们花痴了般地爱上我。这是欲望。怎么能达成这一目标呢？不知道。等靠要，烧高香，天天许大愿，不停念叨着，这样做是远远不够

的。

千里之行始于跬步，需要有具体的目标，有可行的计划，并真的去一步步地显化这些组件，让其能够合成最终的矩阵实相。

需要注意的是，欲望本身是没有止境的。欲望确实也有阶段性，但达成后下一个欲望马上就会升起，所求无度。

期望更多的是期许的愿望，期许中有相对明显明确的达成度。“我期望这个孩子日后成为一个豁达快乐的人”，这个心愿不能说是欲望，不能说“我欲望这个孩子日后成为一个豁达快乐的人”。可见，欲是更加偏向于自我达成的，比如饮食男女人之大欲、欲壑难填、利欲熏心。

欲望更多地忽略可达成需要的过程；而期望更理性地可以等待，让子弹飞一会儿。前者更多是即时性的，另一个是有时间上的可扩展空间的。

欲望可以成长为期望：我知道我所匮乏的与渴望的，于是我把这个设定为目标，并展开内在自我的人生蓝图，设计与铺陈这一可能性的人生轨迹，并逐步让自己达成显化这一期许的各种必要元素。

期望其实是将内在资料转换到物质建构界域的主要触发器，但内在自我有了一个具体的可行的计划时，它会为达成这一计划，拼凑与准备所有促成其物质现象的必要后台因素，包括适当的机遇、成事的贵人、

良好的时机。这些铺陈需要时间来逐一展现与达成。

内在自我意识的期望包含必要的蓝图与必要的行动力;而欲望只是单纯的“我想要、给我、我想要”。不过，展现期望光有良好的心愿是不够的，角色我必须要能够肯于配合内在的热忱，采取必要的行动。小我如果没有足够地臣服、明确地感知到了生命蓝图、也真切地期许自己能有所成就，当一旦动真格的，就开始犯懒推脱、拖延，只想天上掉馅饼，那再好的人生计划也只剩下纸上谈兵的欲望了。

期望不单纯可以帮助人们达成良好的心愿期许,也是黑魔法、降头术、蛊术的基础。最基础的诅咒就是负面期许。比如，家长说：“穿这么少出门，不感冒才怪呢”，“出门看路，低头玩手机会叫车撞死的”，“你就玩吧，这样能考上大学才怪呢”，“你就喝吧，这样喝早晚要得肝癌”，“万一你出了意外，叫我和孩子怎么活啊，写好遗嘱，买个生命意外险，每个月给这个保险续费”。

一个对危险的期望真的会创造危险。尤其从实际的角度来说，因为期望的背后有这个人格的动力,并在潜意识层面上利用强大的能力和理解。心愿所向即你渴望体验的剧情，每每强化这一心念的力量，就会在可期的未来遭遇这种不想遭遇的境遇。这就是诅咒的力量，一种利用反复心理暗示而形成的无意识选择、达成实相的体验。

我建议你们的第一次休息。

Y3-1-76.2

（9:26 休息。珍解离如常。她传递上述资料时，停顿了好几次，似乎在小心翼翼地选择她的词语。9:32 她以同样的方式继续。）

在你们的物质场域中，这个限制是重要的，在你们的物质场域中，事实往往是期待造成的，或者是期待成真的结果。所以，如果你们相信，比方说，杰出的艺术家必定是穷困的，那么，这就会是你整体期待架构的一部分；对你来说，它将真的会是一个事实，一个存在的事实。

如果你变得富有，那么你就会有失去能力的危险，因为在你的期待领域里，这种性质的能力和财富不会同时存在。那么，为了保护你的能力，你会拼命留住你的贫穷。

如果另外一个人，比方说，并不相信卓越的艺术才华无法与财富并存，那么，你的事实就不是他的事实，财富便不会对他造成威胁，他的能力也不会受到威胁。

在生命的过程中被灌输而认同了的人文理念，会形成自我格局的边框，形成自我成长的束缚。你定义你自己的所是与所能，你为自己赋能，并规定自己能力的大小与强度。如果你认为自己是软弱的、无力的、匮乏的，那你就会如此地展现自己。如果你说你做不到或质疑自己可以做到，那你就做不到也做不成。你是你自己世界的造物主，言出法随，这也包括自我的限制，诅咒不光是他人对你的恶意贬低，也包含自己对自己的否定与贬低。如果你觉得一切必须等价交换，那你就无法凭空显化出你需要的。

比如在梦中，你可以拥有豪宅、名车、美妻、健康的身体，没有人会

质疑自己可以拥有这样的梦境，毕竟做梦是不需要成本的；但有几人能梦到脱离自己认知局限的梦呢？在梦中想要一样东西，其实只需要想就会出现，但你却在着急没钱，因为你的自我概念里，这东西必须要买，而钱需要去赚才能有。这些都是被后天灌输得到的自我限制性信念。

再比如，很多滞留灵，本身已经是灵体了，什么都可以用意念显化获得，但是在死前被人文灌输了理念——家人不烧东西，自己就没的用；家人不烧纸钱，就买不了东西用。结果做鬼做得贫困潦倒，还经常磨着家人要这要那。其实一切不过是意识代码的显化而已。

你玩游戏，结果因为想要一个道具或造型，花费了一半家产去从游戏公司手里购买一个代码。自己不能写个代码吗？可以的，只要你肯，学俩月也就会了。

他的能力甚至可能提高。既然我说过，期待是由情绪形成的，那么显然，必须操纵的是基本情绪本身，因为期待是由情绪形成的架构。这就是起点。

忽视你感觉恨的事实是没有意义的，尽管恨是对一个基本的灵性流动的扭曲。除非你学会永远不要用恨来扭曲基本的意识存活，否则你将永远要面对似乎未化解的恨和攻击性。

好斗只是能量没有明确指向的结果，是无效的存活模式。如果这些攻击性没有得到一定程度的成功处理，它们会将自己形成期待，然后在那里释放出它们的力量，形成不幸的建构。

黑魔法——诅咒类、攻击性的魔法，主要就是应用情绪的力量，在内心中自我黑化。扭曲了的爱成为恨的力量，嫉妒、不甘、愤恨化成显化的力量，生成负面的期许，成为对他人的恶意攻击，让他人的实相发生扭曲，遭遇不幸与损失，承受疾病与痛苦。修习黑魔法的人，渴望力量、名声、金钱，驱动力是自我内在的欲望。

攻击性是能量未被良性地引导入爱与互助的动机中，是无助于生存模式的。如果这些内在的攻击性没有在一定程度上被成功地化解与处理掉，那么它们将会把自己变成期望，然后就会释放出它们，形成不幸的建构之力量。

黑魔法带来对他人的伤害，有强烈的利己的目的。在利己的过程中不在意扭曲或牺牲他人的福祉或剥夺他人的自由意识，迫使他人偏离其人生轨迹、处于不公平、不平衡、不平等的关系地位中。

黑白魔法都分主动与被动，主动保护、祝福、守护，与被动地在被伤害时形成屏蔽、抵御、消解。白魔法不伤害任何的人。黑魔法有主动

攻击性，也有被动的反噬。它不光招架抵挡，还会把入侵的力量加倍地原道送回去。双方斗法最后总有一方会付出巨大的代价。

使用黑魔法的前提是内心中有愤恨的力量，而使用白魔法的前提是内心中有爱的流淌。这两个是可以兼容的，但有平衡的摇摆。其实核心都是自我信念的念力有多强。自信力越强大，其生成实相的效果越显著。

为爱而做的祝福，一旦沾染了铜臭味，就和利与欲相互搅拌，那不是爱的流淌，而是一笔笔买卖；而买卖中没有爱，也就没有了白魔法生效的根基。“诚心实意的由衷祝福”——祝福与爱是无价的，有价的只是商品。商品上附加的意识信息是利益，而非爱的流淌。

情绪，或情绪能量，可以相当容易地从一种转化为另一种。例如，在恨里的能量，可以在爱中得到利用。然而，如果谨慎使用，攻击性可以转化为建设性的条件，在认识到攻击性后，应尽快将其转为建设。否则，你会有意识地忘记这攻击性；这能量会积聚起来，直到它在我们所说的无监督的建构中爆发出来。

鲁柏在接到政府贷款部门的通知后，几乎立即做出反应，这一点非常好。攻击性的感觉，如果不加以控制，会在画廊里造成麻烦，甚至也会在你们的私人关系中造成麻烦。他去找他的朋友，你们的房东太太，是有好处的，因为在无害的聊天谈话中，许多攻击性能量被无害地建构起来。

在公寓里立刻喧闹会更好。他已经准备好采取行动并进行肢体活动。发顿脾气，比如扔盘子，会比没有行动更有效，虽然不是最好的解决

办法。

不过，建设性地改变公寓是本能地正确，正如在这两种情况下你都同意一样。身体的活动是利用和控制攻击性反应的影响之绝佳办法，可以防止好斗情绪积聚成物质建构，也可以防止这类攻击性的惯性堆砌，导致有害的建构不断产生。

除了对他的写作感到失望以外，鲁柏在这方面几乎是本能地在一种有益的模式内运作，你当然也在进步。在我们所说的这种情况下，考虑一下改善你们的公寓，也不是愚蠢的做法。

当我们感受到来自他人的恶意或命运中的蹉跎时，内在挫败感或沮丧与愤怒会形成负面的低频意识能量激荡，这样的激荡会带来内在的压力。压力需要被释放出来，释放的过程形成攻击性。

攻击性的渴望产生后，有三种方式可以宣泄出去：

其一，是转化攻击性的能量成为完善自我的动力，化悲痛为力量。比如知耻而后勇：拿到一个不及格的成绩，被笑话与指责了，“我很压抑，我把习题做三遍，把不会的难点突击熬夜都学会。”

其二，把试卷撕了，把书包放把火烧了，把铅笔盒砸烂，踹家里的猫狗。

其三，在家画小人诅咒给自己低分的老师，和父母吵架，出门与路人找茬打架，自己抽自己大嘴巴子，跳楼割腕。

这些都是不同攻击性的外化或内化表现。如果这样的攻击性不被及时

释放出来，就会成为忍耐，成为无声的累积。

忍让是最糟糕的一种处理矛盾的方式——心上一把刀，刀口一滴血。忍只是延缓了的爆发，但没有真正的转化与化解开心结。忍是有极限的，最终的爆发必定是强烈、巨大且失控的。

我建议你们休息一下。

（10:00 休息。珍解离如常。她说，她现在有种感觉，如果我们想要赛斯谈房子的事，他就会开始谈谈。经过讨论，我们决定等赛斯想谈的时候，由他提起这个话题。所以我们在休息时没有问任何问题。

（10:12 珍以同样慎重的方式继续传述，并多次停顿。）

我所说的是无法回避的。你的期待背后的那股情绪力量，加强了你的期待成为物质实相。

潜意识，如你所称之的，代表着一股巨大的原始力量，它根据你从情绪中形成的期待激发出建构。智性应该帮助你理解这个发电厂，这样你就可以把你的力量切换到需要之处。智性应该像 X 光那样运作，使你能够向内看。

虽然你们的许多期待是在童年时期形成的，但没有一个开关是真正卡在一个位置上。把你的情绪能量引导到你想要的任何行动模式上，是你的特权。探究和发现你目前的期待到底是什么，即使很困难，也是极其重要的。不是你的欲望，而是你的期待，因为你只会在物质上建构你认为你有能力构建的环境。有人说，人们的期待常常高过他们的能力，但其实是，期待形成能力；如果期待更高，能力也会更兴旺发达。

这些都是关于将内在资料建构成实质物质的实用方面，没有比这更实用的信息可以提供给你了。约瑟，我会说，你早期得到的想法是，一个真正的艺术家不可能是富有的。你潜意识里知道自己是个艺术家。而你在意识上认知到你是一位艺术家的时候，你就停止了赚大钱的尝试，因为你担心这会夺去你的能力。

期望是自我实现的蓝图，也是自我成长的天花板。你的最大成长空间受限于你自己对自己的期望，期望显化成现实是通过我们的前意识。前意识不在意识的范围内，所以你无法意识到它的存在与运作，但它却是你意识的前身和框架蓝图。

前意识

前意识是人们能够提前预知他人或自己事态的发生及后果的意识。它是潜意识和意识之间的中介环节。潜意识很难或根本不能进入意识，前意识则可能进入意识，所以从前意识到意识尽管有界限，但没有不可逾越的鸿沟。

前意识处于意识和潜意识之间、担负着“稽察者”的任务，不准潜意识的本能和欲望侵入意识之中。但是，当前意识丧失警惕时，有时被压抑的本能或欲望也会通过伪装而迂回地渗入意识。

可见，当你的小我角色我的外在逻辑意识被有意识地放入到空冥状态时，你的潜意识就会透过前意识渗透入你的意识中，让你看到幕后的真相和非时间线上的所谓未来，甚至你被遮蔽了的过往也能被忆起，

成为可参考的资料。不过一旦你的逻辑脑开始运作，前意识就会把潜意识从意识中剥离出去，让你恢复到角色我的状态里，只能感知到这个载具脑里有的有限记忆信息。

潜意识里有所谓未来的后续蓝图，它通过前意识按照时间线发送给意识，感知成实相，并成为经历，形成记忆。如果学会窥探前意识，就能未卜先知，把看似还没有发生的事情提前提取出来。当你可以看到多种未来的可能性时，选择一种更有利于自己发展的可能性，在选择时利用自由意识去激活，就可以成为地地道道的人生绝对赢家。

没有任何开关真的会卡住你的人生。把你的情感能量导引到你想要的任何行动模式上，跟随你的热忱展开行动，这是你的特权，这极其重要。是的，当遇到困难时，要拨开事件洋葱表面的伪装，去探索并发掘你现在的期望到底是什么。

要注意的是，不是去看你有什么欲望，而是你前意识中底层的期望到底是什么，是什么导致你自限了自己并规划经历了这一经历。

请记住在同时性的时空体系内没有偶然，一切都被巧妙地设计；没有无常，一切都有其底层逻辑在支撑着它的显化。你是自己世界的造物主，并言出法随；可是角色我多数时候并不知道内在意识我真正的心愿是什么。角色我追随着载具的欲望，而内在自我追随着自己的期望。两种可以截然不同，导致口是心非，愿不随心。

能限制你成为神的，只有你自己。你本就是神，只是自我封印了部分的能力。至于封印了哪些能力、封印到什么程度，这都是你自我信念的构成架构。

我们从小开始就被自己的父母、老师逐一地剥夺自信，把你打造成一个理性的凡人；然后你也如此把你孩子翅膀上的羽毛一根根地薅掉。然后好奇：孩子怎么不会飞了呢？

是我们的理所当然限制了孩子的天马行空；是我们的各种懂事、有规矩，让孩子成为了老鼠的儿子会打洞的底层贫民，以为天下就是定规矩的和守规矩的，即主子和奴才。

（现在，珍的传述变得更有力和生动，但在声音上并没有值得注意的变化。）

只要你还这样相信，你对实相的期待就会成为真实的现实。不用说，如果你把所有的能量都用在赚钱上，就没什么精力留给绘画了，但是把这件事和艺术家一定很穷画上等号，这等号之间是有很长的距离的。

这里有很大的余地。如果可以的话，我会说，这类的期待，很遗憾地，有一种强化作用。我会说，就你而言，有一种很不合逻辑但可以理解的愧疚感，与你父亲有关。我会说，其实，你身为家中的长子，也许你会犹豫是否要在经济上比你父亲更有能力，因为在你自己眼中，这象征性地羞辱了他。

（珍的声音突然变得很大声。下一句她脱口而出的第一个词是“确实如此”。我像往常一样把它写了下来；然后，她走到我身边，咧嘴一

笑，但也是刻意为之的，她从我手中拿过笔；自己把这个字用 3/4 英寸高的字母写在了纸张的上方，并在字下面划了重重的底线，以明确地强调它。）

确实如此。

如果你不介意的话，我还会说，你对与你母亲那说不清关系的恐惧是完全自然的。没有什么比金钱更能让她高兴的了，而你担心，如果你赚的钱比你父亲多，他会觉得你是故意这么做，好把她带走。

（珍面对着我，一只脚踏在椅子上，咧着嘴笑着。）

现在，你想对一个七十二岁的老女人做什么，我不知道。请原谅我的幽默，因为这个话题很严肃。我忍不住。但是，所有这些内在心理实相都会渲染你的期待，就像鲁柏完全相信，一个卓越的作家不能生儿育女一样。

然而，对他来说，这些强化是如此危险地交织在一起，所以我不会试图去理顺这一点。他的人格架构现在已经和这个不存在的事实紧紧捆绑在一起，所以我若搅乱它会很危险。

只要你将大部分精力投入到绘画中，您就会很安全，但你这种扭曲的期待，最终可能使你甚至对你的绘画也感到痛苦；因为即使你对你的作品感到满意，它也可能，肯定会，强烈地阻止你从中寻求经济回报，以及其他的满足感，因为它阻止你在全国各地的画廊和展览中展示它，而这种展示很重要。

例如，这种对展览的否决，现在还不是你扭曲的期待的一部分，但很容易成为它的一部分。 所有的期待都在演变发展，有效的和无效的都是如此。

你应该知道，我并不是在建议你一天八小时的工作。我是建议你尽可

能客观地审视你自己的基本期待，因为这将有助于你，而且是使它们往好处改变的一个基本步骤。

你的才华确实杰出，而且是极高的品质。很多艺术家都创作了他们的作品，并得到了利润。有某些特定的工作你可以做，就像鲁柏写科幻小说；也就是说，商业性的，因为它能带来金钱，但又能表达人格中的直觉和创造性部分，而不是像你说的那样，是个佣工活。

在你的艺术领域，你现在可以比他在科幻小说方面做得更好，因为你对如何得到你想要的效果更有把握，而他还没有。你对自由职业的害怕主要是，但不完全是，由你扭曲的期待造成的。一方面你害怕赚太多钱，而在意识上你又担心赚得不够，因为能量扩展了；我的确是说扩展（expanded），不是延伸（extended）。

你的这种期待，这种对赚钱的畏惧，在你的心理构成中是一个强烈的元素，除了已经给出的原因之外，还有一种惩罚你母亲的潜意识需求。你知道她强迫你父亲去赚钱，没有人，包括你自己，能被允许对你做同样的事。所以这是内在的原由。

我指出这一点是为了你好。再次强调，我不是建议你急忙去找一份全职工作，也不建议你把全部的精力都用在自由职业上。

恋母与弑父是一个男性心理成年的标志，即取代老一代的男性获得与女性的交配权，这在两性群体生活中是再正常不过的生命力迭代，是保持群体茁壮发展的必要手段。但人伦理念的文明文化，让年轻的男性羞愧于对母亲的性冲动，也不敢真的去挑战年迈的老父亲。这种内在的自我压抑让人格发生扭曲，忍耐在一个自我设定的天花板下，无法完成必要的成长。

罗的妈妈一辈子都很强势，并对家庭内部的男性施行压制。这样，罗既有天生对母亲的依恋，也有从骨子里的叛逆渴望。如果不抵抗妈妈的强权，那他就无法在此生成长为一个心理健全的男性。孝顺妈妈又听媳妇话的男人，同时被两个女人看不起，而且家庭内两个女人会展开无休止的权力竞争，看这个男人到底听谁的话。

所以从小培养出一个听话的乖儿子，就是让家庭晚年生活陷入无尽婆媳战争的“不二法宝”。

追求灵性或利他、追求艺术或心灵的人，不必须是贫苦的。财富不是罪孽，金币也没有让灵魂贬值的能力，让自己过得好些，不会抑制了人生课题的达成，只要你别把自己陷入到无休止的贪欲中，君子爱财取之有道就可以了。

我写书，不为了营利，所以我不介意大家的搬运和免费的阅读。当然，如果你们渴望给细雨社团注入资金，捐赠财富，让社团有能力做更多的事情，我也绝对不会清高反对。

爱的祝福是我们全体的心愿，我们不贩卖我们的真诚，也不拒绝必要的由衷的帮助。我觉得那不食嗟来之食的腐儒就是傻子，信念不是靠白骨来守护的，牺牲也要有相当的自我价值。

（珍再次从我手中拿过笔，在上述句子中的“全部”一词下划线。她的声音现在不那么大声了。

“你今晚玩得开心吗？”）

我今天特别开心。让我觉得好玩的是，我得抖出你家这本难念的经；我改天再来料理鲁柏一顿，这样他就不会觉得被忽视了。

我确实建议，以你的能力，如果你能理顺你的期待，你的处境会比现在舒服很多，你会的，如果你理顺了你的期待。我还要说，你从一开始就下意识地和有意识地知道，鲁柏在这些方面的期待与你自己的期待完全吻合。你们两个很美妙地强化了彼此的期待。

你给他的任何东西都比他拥有的多，而且比他所期待的多得多。这一点也相当重要，你母亲也知道这一点。这就是为什么她有时会怀疑鲁柏与你联合起来对付她，而鲁柏确实是这样。

你不为五斗米折腰，你们两个都一样，不过这一点在鲁柏方面更容易理解，至少因为他受的训练没那么专门。当你们中的任何一人要求或想要更多钱的时候，你们就觉得好像是小偷。鲁柏还未能完全掌控他的能力，但你已经能做到了，除了这个影响了你的建构的扭曲期待。

在你意识到自己基本上是个艺术家之前，你并没有看到这一点，因为那时才华和金钱这两个元素并没有接触过。在完全商业和绘画之间，你原本可以经历不那么惨痛的转换期，但在关键时刻，满眼梦幻的鲁柏，带着他穷艺术家的想法出现了；你可以从那里继续下去。

由于你的性格，我自己也不相信你会成为一位百万富翁，但我也可能是错的。不过，以同样能量的消耗，通过改变期待，以及由之而来的能量建构方向的改变，你可以得到更好的发展。

话说，鲁柏也有他对金钱的恐惧。他害怕金钱会被夺走，所以打从一开始就害怕拥有它。这是非常荒谬的想法，起因于他对他祖父生命中的一些事件的幼稚解读，也因为害怕他的母亲会把他拥有的任何东西都偷走。

要不然他会写一本不仅极佳而且卖得出去的故事,然后在里面加入一两句话及一抹色调贯穿这个故事，使它销不出去。

既然这种期待将你们两个联盟在一起，你俩都应该努力克服它，因为如果其中一人不那么做,就会有一个步调不一的问题,虽然不是关键,至少会暂时影响你们的关系。

如果你的手累了，我会让你休息一下，或结束课程。

（“嗯，是越来越累了。”是真的；我用了最快的速度记下了最后几页。）

那我就结束这节了，因为鲁柏对我有些恼火。另外，他担心过多的打字会占用你的工作时间。不用我说，这些资料非常有用，而且知识也很少能这么容易获得吧?

我向你们致以美好的晚安。

（11:06 结束。珍说，她深深地解离了。她说，赛斯让她想抽多少烟就抽多少烟，这样他就更容易牵引着她。我还没有机会松弛我的手，珍和我才刚开始讨论这节，赛斯又过来了。11:08 分，珍坐在我的对面，轻声地传述。）

这不是漠然地去追求金钱，而是自然地期待，能力会带来其自然的物质建构，在物质的满足方面。

（11:09 结束。赛斯没有说太多关于房子探险的事，所以当他再次过来时，珍和我正在讨论此事。珍再次坐下来传述。11:15 继续。）

在你们第三次去看那栋房子的时候，鲁柏感觉到了周围人的心情。你也是如此。如果你们买下那栋房子，你们会在 13 号搬进去，结果会很好，因为你们的期待会建立它。

我试着建立你们的期待。在我们这些课之前，你们满足于本可以更富足的生活。你原本可以在这方面发展得很好。我承认我在某些方面试图影响你们二位，但你们若不接受，而且是实际接受拥有财产和房子的想法，我指的是实际的，签名的接受，那么你们对拥有一个属于自己的家的渴望将会一无所获。

至于孩子，我不考虑 15 岁的孩子。然而，过了 13 号，由于心理原因，房子将不会提供给你们了。你们必须具体看出你们的期待到底是什么，到了那一天，那房子代表着你们期待的高度，如果还不是你们渴望的高度的话。

然而，同样的，你们本可以做出很好的规划的；当你们具体地面对它们时，你们都改变了自己的期待。我现在不谈这个了。这只是一个简短后记。

在期待的扩展中所释放的能量，可以用来裨益你们的工作，以及总是随之而来的期待之自然建构。

（11:19 结束。珍解离如常。正如她所说，这一晚上她都出去了。）

Y3-1-77.1

第 77 节 灵性交流，珍的私人课

前情摘要：

欲望是期望的根苗，但只有欲望无法催动实相的显化展现。期望把各种必要“组建”在时间中逐一展现，让角色在每个抉择的路口上选择促成愿景展现的左右，如此逐步地通过作为，显化出自己期许的实景经历。

我欲乘风飞舞，这“欲”是想要，但只是许愿、外求外祈加等待天上掉馅饼是不够的。有了渴望，有了方向，您要规划出可行的路径并切实地脚踏实地地去践行。

欲望本身是比较自我的，也是一体两面的，有爱的共鸣与心流的激荡，就有恨的扭曲和彼此的芥蒂。当可以成就与滋养万物的能量与愿景被恐惧与恨主导后，它就成为了灾祸的根苗，期许中掺杂入了恶意的祝愿与对自我的放逐。

人有多大胆，地有多大产。看似很唯心的一种无稽之谈，其实是自我期许设立的上限。他自己为自己设立自我成就的天花板，你的自我最高目标成为了你可达成的自我极限；如果想都不敢想，更别说设法去达成了。

自我信念是自己世界的潜规则，你是自己世界的造物主，并言出法随。

你觉得不能、不应发生的事情，那当机遇摆在你面前时你也会退缩和放弃——“我不是这块料”，“我没有这样好命”，“我做不来”，“我还没准备好”。

“上帝”给了你去驰骋的门和窗，但你就是不下床，谁能叫醒一个装睡的人呢？或许有朋友会抬杠说：“人生中的无常，很多事情都是事与愿违的，我很努力了，可是最后还是无奈地接受了现实”。

其实这里还有更复杂、更多元的自我因素掺杂其内：“我的期望”不能只停留在小我与角色我这一层面，角色我是“我”这个意识群体中的一个最基层的人格片段，而人格我、主人格、存有我，有着很宏观的战略布局。如果你不能和自我群体统一思想，每天就是打着自己的小算盘，盘算着角色我的前途、爱情、加薪、父母、子女、生命、健康、财富，那万事顺遂的不是内在自我的意识成长，而是角色我、载具我的七情六欲。

作为一个演员，你在这个舞台上是有自己的剧本的。这个剧本里涉及到的不止你自己的独角戏，还有与他人的助缘互动，不能时时事事都你这个角色人物合适了才算完美。你要经历的、要体验的、要领悟的、要觉受的，种种经历都是被精心设定好的，没有偶然。你可以依据自由意识做出自己的选择，可以依据你现有的信念做出你的选择，可以为自己的选择做出最大限度的努力，然后安然地接受其所达成的结果。

谋事在人成事在天，不谋不作一无所获，倾心尽力也有可能一事无成。

但如果你不站到跑道上，不拼尽全力去奔跑，就算有当冠军的命，也无法在实相中经历与体验花环喝彩。但也很可能你并非是本剧的主角，只是冠军的助缘衬托，那你是否能安然地接纳事与愿违呢？或许学会接纳不如意正是你此生的功课所在——安然地当一个所谓的失败者，在竭尽全力后体味落寞却不因此颓废，就是你人生中最大的成功、最高的自我成就之大成，达成了灵魂的内在成熟，不弃不馁，随和豁达，安然淡定，再接再厉。

第 77 节 灵性交流，珍的私人课

1964 年 8 月 5 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（8 月 4 日，星期二，8:15，我尝试了心理时间练习，没有结果。我错过了 8 月 5 日（星期三）的尝试练习。珍没有什么可以记录的事。我们俩都觉得处于灵性的低潮期。

随着上课时间的临近，珍对课的主题没有一点概念。她并不紧张。和第 75 节和第 76 节课一样，晚上 9 点过去了，她没有按计划开始传述。不过在 9:01 她开始传述了。她的声音很轻，步伐相当缓慢。她的眼睛像往常一样变黑了。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”

现在，珍露出了一个大大的笑容。）

今晚你肯定吓坏了我们的兔子鲁柏。他在与外界的关系中比你想象的要胆小得多。

今晚我就不深入讲了，只想说，他完全被吓到了。在许多方面，他确实是一个有惯性的生物，他在画廊里感觉比较安全，讨厌放弃这种在经济上有帮助的避难所。在不涉及写作的地方，当他把自己与整个世界联系起来时，他是胆怯，害怕，而且没有自信，那份对自己价值的内在认识肯定会带给他的自信。

他对自己作为一个人、作为一个作家、甚至最后作为一个妻子与你的关系，他对自己的基本价值是有信心的。但当他与整个世界交流时，他的第一个不幸的反应是恐慌，这源于心理和情感的传承，环境方面，

他继承了他母亲对外界的不信任。

自信的外表、迷人的社交自己，实际上是一种掩护，让他有时间适应这类新环境。你知道的很清楚，他生活在他母亲密切的监督之下，直到青春期的最后期，他的整个生活实际上是在 15 个街区的范围内度过的，除了几次非常短程的旅游之外。

他当然是受到鼓励，还有他母亲的鼓励，去追求内向式的知性自由，某种程度上是如此；但他很早就被灌输了这样一种期待：外面的世界至少意味着危险，更可能意味着悲剧。

后来情况迫使他向外发展，但就业务关系和状况而言，只要情况允许，他就会留在原地。

母亲作为孩子理解与认知世界的第一谱写者，她的心智水平、心理健康状态、认知理念、生活习惯，都会成为无法回避的家族业力，镌刻入孩子的角色人格中，成为孩子乃至孙子辈一生需要面对的人生梦魇。很多人在步入婚姻时，只关注女方的容貌、身材与物质需求程度，却忽略了其教养、认知水平、内心扭曲的程度、灵魂的成熟程度。

女人嫁错离了再嫁，男人错娶直接毁三代，有道是“妻贤夫祸少”。上不肯孝，中不得宁，下无慈爱之心。利己自我，薄情寡义，虚荣好妒，懒惰悲观，这样自傲又自卑、自闭又好争的心性，在婚后是很折磨人的。

珍的这个角色，在童年遭遇了这样的妈妈。她妈妈的强烈不安全感与自我价值的遗失，部分烙印到了珍的性格和认知中，让珍内在心智充

斥着失衡的扭曲信念，没能从母亲那里学到怎么做一个女人，更没有学到如何应对压力与不确定性。在遭遇事与愿违时，不善于沟通表达，而是靠闹脾气或自我伤害来展现攻击性。

很多女性觉得，爱自己的男人应该能猜到或心灵感应到自己为什么不爽。可是多数男人无法理解女人的情绪化表现，除非是一个情场老手、游戏在女人间的海王浪子。女人想要找个踏实能过日子的男人，对自己一心一意，并且没有很多过往的破事，可是又要求男人善解人意，熟练地懂得女人的小心思、没说出口的期许。

其实很多时候女人自己都不知道自己想要什么，只是想要发脾气，因为生理期闹心。当然闹脾气不能是无理取闹，那显得自己太没品了，于是让男人猜自己这次又是为什么不高兴了。男人猜的时候，一定会不小心踩到那颗雷，这就能出师有名地继续闹下去了，还能收获道歉、礼物、关心与压制对方的不平等优越感。

其实做女人一生都很苦、很麻烦，最幸福的也就能作能闹有人宠着的那几年。结果往往是把那个最爱自己的给搞丢了。因为总觉得或许下一个会更好，换来换去才明白，男人当真也就开头的那几年，之后他们也就活明白了，活得很现实。

养女儿是很难的：亏着养没有见识，几句好话两块糖就跟人跑了；富着养，心高气傲脾气大了，日后不能好好过日子；管得严厉些，见到个男人就动心了，没见识没眼界；放得开些，还没怎么着呢先大了肚

子，人生的花朵还没绽放就开始一地鸡毛的琐碎糟心。

单亲家庭长大的孩子，普遍匮乏安全感：婚姻是很不可靠的，钻石恒久远，可是当年求婚的人却另觅良缘了。所以在这样家庭氛围里长大的孩子，对承诺或誓言并不真信，对任何情感上的风吹草动也特别的敏感。

但是单亲家庭的孩子，也因此更懂得珍惜幸福，更能照顾自己，更愿意在情感上多付出一些，更珍惜婚姻，不会动不动就闹离婚。因此在步入婚姻前也更谨慎犹豫。

今晚你的建议很好。他实际上比你更害怕商业关系，至少可以这样说，即使他没有受过专业的训练。当他开始理解这些问题时，他将向这些方向扩展，如他本应做的那样。

就我们这些课来说，这份资料和其他这类个人资料应该被视为额外的福利。它们比你现在知道的更有益。他在一场不习惯的社交聚会中相当滑稽的表现是由这种恐惧引起的，而那惊人的攻击性行为，代表一个先下手为强的企图。

挨家挨户的推销，对他来说占有主动的优势，因为他是局面的主人，而且确实是个入侵者。那个倒霉的屋主则处于防守状态。这已经行不通了，我建议他不要考虑这么做。他一直在以自己的方式琢磨着。他想要一些在职位和经济利益上的声望，这是他先前所不关心的。

也许你会看出，期待是如何真的被个人转化为具体现实的。学习总是可能的。如果不是这样，你们将受到更严重的限制。这些课程肯定会加速你们的学习过程，而它们本身自然是你们内心期待的结果。

如果不是这样，这些课的可能性甚至不会为你们而存在。

我想补充一点关于信念的重要性和危险性的说明。到目前为止，开放的心态是你能拥有的最好的优势之一。信念是一扇双向的门，虽然它不一定如此。

珍在自己作家的事业上遭遇了一时的瓶颈，转而把获得自我价值认可的期许转移到在画廊里的自我声望与报酬薪金这些外在可见的符号性评估体系里。珍担心自己在这一领域也受到否定，于是主动地采取某些行动，让自己获得气势上的优势。但这些造作却让她的人际关系变得更糟糕，毕竟谁会喜欢一个张牙舞爪的刺头呢？她的攻击性转向到挨家挨户地推销产品，但做销售需要很好的情商技巧与话术，这两点珍都不具备。

当下的困境不是偶然，而是珍需要面对的人生课业，是被安排好呈现给珍经历与体验的。从中可以让珍看到、感受到、察觉到、理解到自己当下的不足与尝试对自身做出必要的调整。这些珍不想要经历的经历，却是在更高维度中鲁柏达成自我成长的必要铺陈。这些磨砺当然是在加速灵魂的成长，是学习的必要进程，它们本身是自我内在期望的结果。

我怎么会想要自己经历挫折与挫败感呢？这太可笑了吧。不是说我是我人生的主宰，我决定自己经历什么吗？我真的不想要经历各种挫折啊，我想要的与我所经历的截然不同啊！

信念的重要性和危险性，一个开放的心智是你们到目前为止所能拥有的最大优势。接纳与包容人生中发生的事与愿违、万般无奈，不抱怨也不气馁，是安然与坦然经历角色人生时最理想的心理状态。

信念是一个双向门，不光你可以输出自己的诉求与心愿，同样地，你的自我群体意识也可以给你谱写你意料之外的剧情实相，而且它们的权柄比重还远远大于你。这时角色我有两种选择：接纳臣服与思考这些历经的隐藏寓意，或指天骂地抱怨不公与躺平逃避。

例如，一种信念似乎可以否定另一种信念。仔细观察后，往往会发现情况并非如此。单纯打个比方，对红色的信念并不否定对绿色的信念。

当一个抽象的信念似乎否定了另一个抽象的信念时，这可能只是因为你的接受或期待不够宽泛，不能同时包括这二者。

有些体系在开始教育弟子时是排它的，说满杯的人无法再装下新东西，必须要腾空自己、放下故有的信念与认知，才能一张白纸般地接纳新理念系统。而在另一种情况下则严格限制自己的学员接触其它的博闻广见，这样来剔除可能的质疑与杂音。

其实满杯是因为杯子小。一个好的心灵导师，是要让自己的学生破除自身的成见与边际感，打破格局的限制，抬高其天花板的上限，把杯子做大，乃至天为被地为床，天地浑然，我行在其中，最后达成其大无外其小无内的通透纯然、包容并蓄。世间的道理不是非黑即白排它的，而是你中有我、我中有你的一种非一不二的平衡。没有绝对的是

非真理，只有相对的动态平衡。

偏执与狂热地让自己滞留在某一认知与理论体系内会自困一隅，而失去自然的流动转化之随和。

我建议你们休息一下。

（9:28 休息。珍解离如常。这一次的休息时间很长，期间我们讨论了她的写作在近期应该采取的路线。我们谈得越多，似乎越无法决定；最后我们意识到，我们都很疲惫，也许不应该在这种感觉下试图做出这样的决定。

9:42，珍以同样安静的方式开始，时而有些停顿。）

Y3-1-77.2

度假对你们两个都有益处。那时不用上课。我甚至建议你们在那段时间，停止心理时间的实验。

鲁柏可能会从写生当中受益，如他计划的那样。你，约瑟，可能会发现为未来的绘画写生是最有益的。在你们的假期中，感官上的愉悦对你们俩都有好处，感官和灵性上沉浸在大自然的模式中，会让你们俩都精神焕发。

我知道这下一个建议会遭到你们两位的抗议，因为你们认为这是出于实际的理由。然而，由于你们特殊的体质，小型假期绝对应该成为你们每年生活的一部分；当你们期待它们时，实现它们的方法就会出现。但必须显示出信心。

以你们的情况，每个月至少应该留出一个周末，去沉浸在大自然的模式中，这时平常的实际考量就放到一边。那份焕然一新将足以弥补

“失去的时间”（引号）。我说的不一定是长时间的旅行。当然，细节你们自己安排。

然而实际上，空间上的物理延伸，即使是短途旅行，也会有助于扩展你们的灵性和精神视野，并有助于弥补你们的房子原本会提供的其他自由。

今晚我特意提供这种资料，是出于我自己的原因。虽然你们两个都做得越来越好，然而你们在最近的日子里消耗了很多潜意识的能量，而且不是以建设性的方式。这种损失比过去同样的情况会对你们造成的损失要少许多。

然而，它对你们俩造成了某种程度的耗损。幸运的是，对你们来说，恢复一点都不难。在灵性上，你们现在更有弹性。另一个小提点。从你们小小的朋友圈中，你们的确得到了非常有益的灵性能量和理解的交流。

这一点与马克之间一直是欠缺的，目前出远门的那位。不是一定要与马克，只不过，你和鲁柏与外界的亲近朋友之间，缺乏那种不起眼但又经常的非正式交流。这种与你俩都觉得意气相投的人的关系，是一种灵性的清新气息，因为它提供了出口和灵性上的交流，而这种交流是极其重要的。

我本想早点提到这一点。当然是在限度之内，不过，一位或多位契合的朋友代表了灵性交流的基本需要，甚至是压力积聚时的一个安全阀。灵性的交流是一个重要的面向。

你们必须取得一种平衡。太多这类性质的影响会让人分心，但有些影响肯定是必要的；现在，我再次建议你们邀请一些相契合的客人到家里来。透过心灵感应和内在感官，你们以这种方式获得极其宝贵和多样化的讯息，这对潜意识有启迪和帮助，并能扩大觉察的灵性基础。

我们的生活有一个自己相对固化的圈子，这个圈子形成了一种氛围场域。就好像潮汐的起落、月的圆缺，生活中也存在着周期性的脉动，表现为顺遂与挫折的交替。在这一段时间内，珍与罗经历了密集的挫败感：在画廊被领导指正，买房的贷款资质被拒，书稿被发行商不认可，种种的负面评价……让珍花费了大量的心理能量去填补自身的失落感。

因此赛斯建议珍与罗不时地出去走走，换换环境与心境。有些事反复地琢磨其实没有任何实际的助益——对于赛斯来说，珍与罗的一生都摊在它的面前，什么时候发生什么、哪本书何时出版、由谁刊印、她俩何时有哪笔收入都明明白白，无需担忧。

但赛斯不能明说，那会让俩人觉得自己只是舞台上的傀儡；可是赛斯看着俩人在那里瞎操心，每天担心那些子虚乌有的、无法变更的事，觉得好笑又无奈。于是建议他们多出去走走，和志同道合的朋友没事聚聚，心流间的彼此激荡会带来温馨的心流滋养，这是度过人生低谷时的良方。

当你走背字时，别那么当真、持续地较劲，当领悟的想明白了就可以放下了。让时间流淌，让子弹飞一会儿，去换个环境散散心，找三五好友逛街唱 K，吃些好的，把自己的能量意识频率从低迷中置换出来，让被忧愁滋扰的心平静下来，就能感受到一切背后蕴藏着的“安排”，并坦然从容地应对。

我建议你们休息。

（10:02 休息。珍解离如常。她说她真的解离出去了。10:05，她以同样的方式继续传述，同样时有停顿。）

今晚我不打算上正规课，但很快就会结束。我确实有个建议，仅仅是建议，给约瑟。明天下午，我建议在通常用来作画的午后时光，做一个长距离的、安闲自在的、重振活力的独行散步。

当你散步时，感性地参与到树木、总体的景观和缤纷的色彩中，如果可能的话，让自己沉醉在它们的芬芳与活力中。深呼吸，让你的机体感受到它的参与，以及与物质环境本身的复杂交织。

这是一种最令人愉快和有益的灵性放松和更新的方式。不要在意物理时间。不要过度。在疲累之前就回家。如果可能的话，忘掉所有个人的自我考量，只感觉那灵性上的合一。你会惊讶于这对你的帮助有多大。

在你真正被驱使之前就用到这类经验，那会更加实际，而无论如何，你还没到那个地步。事情将会水到渠成。这里有一种灵性上的施与受，这将部分地弥补目前缺乏契合的朋友的问题。

我所说的关于像马克这样志趣相投的普通访客之灵性交流是潜意识的，你们都会受益。即使是规律性的交流，在不过度的情况下，也是一种强大的资产，在缺乏规律性的情况下，应该采取某种补偿措施。

你们的关系，也就是你和鲁柏之间的关系，对你们俩都非常有帮助，但你们有一种倾向，一种向内发展的倾向；心理上，你们确实需要多样性，需要注入，需要潜意识地从别人那里获得多样化的信息，因为你们也会增加他们的信息流入量。

我不想把我们有关物质的讨论吊在半空中。但今晚的讨论很及时；因为我确定你们现在——

（此处珍笑了。）

——我们有时间讲点离题的个人私事。一定要有些自由来补偿房子原本可以提供的自由。

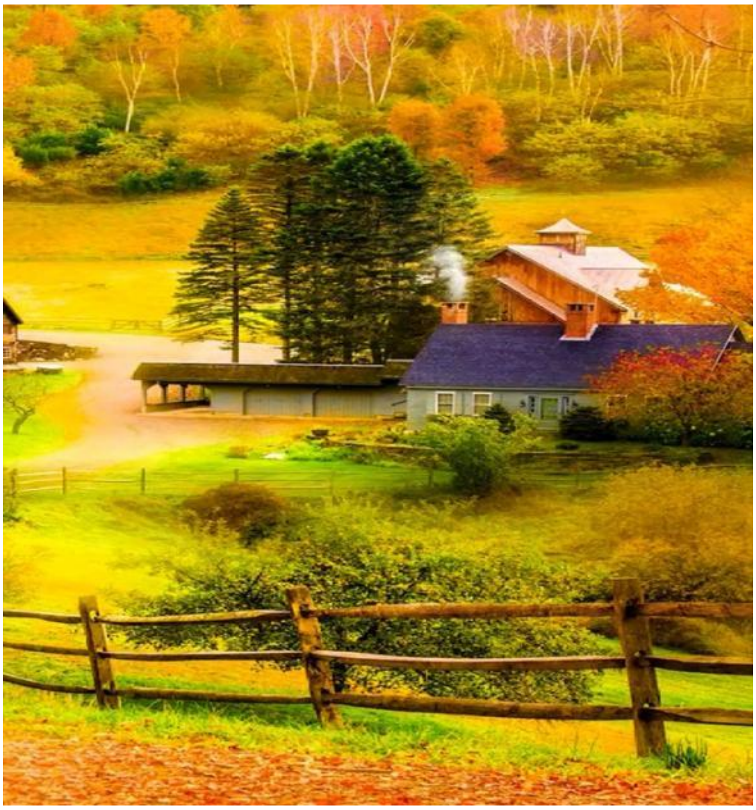
河流与你们的公寓距离很近，这应该善加利用。我也建议你们在本周剩下的时间里，停止心理时间的练习。可以说，你们现在需要养精蓄锐，这应该是最令人愉快和享受的事。作为对这一方面的特别恩惠，我将结束这节课。

祝你们两位晚安。你们不会有任何严重抑郁的危险。这些有关个人解读的好处之一是，我可以帮你们早早地提前稳住自己，可以这么说，这是一场冒险，比你们所意识到的更重要。

午后的阳光下，独自一人漫步在熟悉又安全的自然环境中，聆听雀鸟的鸣叫、叶子的窸窣，看云的游荡、花的绽放、飞鸟的逍遥......

漫步其中，融入其中，浑然不知有我；不知时光，没有特定的目的，也不想达成什么，就是把自己犹如一滴墨彩融入到了山水中。

这样的自我解离，让自然给自己调频，让天地的能量成为共鸣共振的串联，调达心境，享受无我、无忧、无谋的空灵。



很遗憾的，我要说晚安了。

（“晚安，赛斯。”

10:26 结束。珍解离如常。她说，她觉得赛斯本可以无限期地继续下去，但他对我们很宽容，因为我们累了。我说我觉得还好，如果有人愿意的话，我可以再继续一会儿。

10:27，当珍和我一起坐在桌边时，她又开始了传述。她的声音有力又快速。）

作为后记，通常，你们会因为自己的心理内涵而亲自挡掉自己的内在资料，但你们会以心灵感应的方式，从另一个来源接收相同的基本资料，比如从一位朋友处。

你们似乎走了极端。要么，鲁柏让屋子里坐满了人，要么就是根本没人来。不用说，你们在这方面绝大部分的抗拒，都是出于恐惧。有一种必要的抗拒是为了孤立，有些当然是必要的。

灵性的开放当然是很难达到，然而它将极大地推动你们的工作。假期过后，鲁柏将以新的能量来工作，甚至我们的课也将显示新的进展。

一个月绝对至少要有一天，最好是两天，应该要动物性地参与到大自然的元素中，这将平衡你们的灵性生活，增益你们的感知和工作。

你们会发现这种专注，这种在自由沉思和享受大自然的过程中所达到的特殊专注，与在灵性追求中某程度对准 的解离性专注相比，是一个可喜的变化。如果可能，我建议鲁柏在假期结束之前，忘掉所有的问题，包括他的工作或新工作。

我先前提过，他比你更需要度个假，去年的情况正好相反。他的需求没有你当时那么迫切，但还是很迫切。身体活动将是好事。公寓里任何有创意的实质改善都会有帮助。他比以往的任何时候，都更加愿意去履行他视为己任的事，而且可以使用旺盛的精力。旺盛的精力对他来说确实是一个安全阀，总的来说，只要保持在一定的范围内，就是极好的安全阀。

他对房子的期待至少在某种程度上提供了这一点。他的倾向，无论是无纪律的反应还是习惯性的纪律，似乎都是自相矛盾的，但这仅仅代表他本性中的平衡。可以想见，他可以在没有纪律的情况下行事，也可以想见，他根本不给自己任何自由，而躲在日程表和习惯中。

你之前没有意识到，他对习惯的渴望和对习惯的依赖有多强烈。像其他人一样，虽然程度较轻，但你也被渴望奔放和自由的花俏欲望所误导，这也是他的本性中一个基本和迷人的部分，而且从他的写作和我们这些课的角度来看，实际上也是一个重要部分。

纪律对他来说是必要的，但恐惧可能会对纪律的施加之力过于强大。

我亲爱的朋友们，我现在会结束这节。但我会在星期一之前窥视你们一下，我最好的祝福永远伴随着你们。

心灵的开放不是容易达成的事，但敞开心扉会使心灵成长突飞猛进，从烦恼的不断反刍中释放出自己，及时地调整自身意识频率层次，不让自己过久地深陷在自我纠结的内耗中，被情绪与恼怒、无奈与愤恨纠缠。

良好的自控力是成就稳健成熟灵魂所必备的，但过度的自控就会过激为刻板与压力，让自我反而受限其中，无法舒展开飞翔的翅膀。

一切都是唯美的内在自我平衡，什么时候都要有对自己的觉察力，让自身可以相对稳定在宏观的中道基线上下。太过与不及的摇摆或凝滞某一极化状态，都会造成额外的自我消耗。

（“晚安，赛斯。”

10:45 结束。珍像往常一样解离。我写字的手只有些许疲劳。）

Y3-1-78

第 78 节 没有封闭的系统，沉浸式的忘我状态

前情摘要：

赛斯深入地解释了珍当下性格中所表现出的扭曲是因童年其妈妈烙印给她的心灵创伤。她表面开朗坚强，只是为了掩饰内心的脆弱和不自信；她的内在自我价值感很脆弱，非常容易被外来的否定所动摇甚至摧毁；她在极力捍卫自我价值的时候会表现出很强的攻击性。但对于权威与无形力量的打压与否定，她找不到反击与申诉的途径，这时这种压力聚集、扭曲，无法被及时释放并寻找可宣泄的突破口，新主管与罗就成了直接受害者。同时她自身的甲状腺机能、自身的乙太体能量结构、意识能量频率都开始不同程度地扭曲改变。

正如你所知，她生活在她母亲的严密监督之下，直到青春期最末尾，可以说她名副其实生活在狭小的街区禁闭范围之内，除了几次非常短程的旅行之外。她无疑受到她母亲的鼓励，去追求内在理性的自由(被送到宗教学校)；但很早就被灌输心理预期，即外在世界意味着危险，甚至可能是悲剧 。

这导致她不善社交，抵触敞开心扉地去拥抱世界。她在不习惯的社交聚会中表现得很可笑，这引动她的内在抵触与恐惧，最终导致公然对他人发起言行攻击，惊动一时。她是期许先下手为强拿回主动权与对局面的主导权。她童年时，妈妈一旦惊慌失措，就是用指责、威压、

撒泼来化解自身内在的恐惧。

信念对人格的重要性和危险性是双向的。一个开放的心智是你们到目前为止所能拥有的最大优势。信念是双向的。一个信念可能看起来好像在否定另一个信念。但若仔细检视，却往往证明事实并非如此。任何二元性的是非对错都显示出偏执的狭隘认知。当一个抽象的信念似乎否定另一个抽象的信念时，可能只是因为你的接受或期望还不够大到可以包含两者，所以无法达成必要的平衡与包容。

在自我感受到内在压力时，最好的方式不是找茬吵架，虽然这可以快速地释放自我的内在压力，但会诱发负面能量在关系网中的不断激荡。出去走走，让自己融入自然，让辽阔宽广的天地疗愈自己，别在旅行时不断反刍那些糟心事。放空自己，什么都不想反而是最聪明睿智的。当逻辑脑安静下来后，内在多维智慧才能把有用的信息呈现给你觉知，并引领你走出当前的困境。

当脑子嗡嗡作响的时候，自己无法感知到内在的引领，找三五好友聚聚、聊聊，高我会借由他们把必要的信息传递给你。不过当然前提是你的朋友和你的圈子中的人意识频率要有一定的层次，不然他们给出的建议与策略不是雪中送炭，而是火上浇油。其实一个人日常的朋友圈子就是他自己意识层次的真实写照，当一个人的意识层次开始改变时，他的交际圈子也开始随之调整。

最后，赛斯给出了相当具体的一个自我状态调整练习方式：

午后的阳光下，独自一人漫步在熟悉又安全的自然环境中，聆听雀鸟的鸣叫、叶子的窸窣，看云的游荡、花的绽放、飞鸟的逍遥.....漫步其中，融入其中，浑然不知有我；不知时光，没有特定的目的，也不想达成什么，就是把自己犹如一滴墨彩融入到了山水中。这样的自我解离，让自然给自己调频，让天地的能量成为共鸣共振的串联，调达心境，享受无我、无忧、无谋的空灵。

第 78 节 没有封闭的系统，沉浸式的忘我状态

1964 年 8 月 10 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（从 8 月 6 日星期四到 8 月 10 日星期一，珍和我都没做心理时间练习，所以没有什么可记录的。

珍在上课前并不紧张，一切都很平静。她准时开始传述，声音正常。她遣词用字相当谨慎，整节课，她在字句之间有很多停顿。她踱步速度适中，眼睛像平常一样黑。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

我们今晚将述及各种主题，也许从有关一般能量的一小段资料开始。

没有系统是封闭的系统。所有系统的架构基本上都是无限的。任何看似封闭的外观都是伪装扭曲的结果，这在一个特定的系统中是非常必要的，以便其中的有机体能将其主要的注意力集中在特定系 统的问题上。

（最近，珍读了一篇文章，其中讨论了熵，即热力学系统中不可利用的能量的数学测量。那本书的作者做了封闭系统的假设。昨天珍对我说，她不认为赛斯会同意那个假设，并可能对此有话要说，但她不知道会在什么时候谈。）

既然外在感官或其等同物是伪装建构的主要感知器，那么这些外在感官和物理仪器或其等同物，将习惯性地感知它的特定系统为一个封闭系统。

外在感官在一个开放的、无限的系统中，只感知到某些特定的区别，

这些区别，因此成为系统的明显边界。换句话说，一个封闭的系统是外在感官的限制造成的结果，其本质是将开放的无限系统的一部分，区分为有意义的现实。

因此，外在感官所形成的区别，实际上限制了对整体的感知，同时将其强化为一个小而生动的、貌似封闭的现实半径 。当概念思维发展到一定程度时，就会臆测所有的能量都来自一个似乎是封闭的系统；而这种错误的概念，于是影响了所有与能量本质有关的推论。

我重申，任何系统，无论是小至显微镜下或是大至宇宙，都不可能是一个封闭系统。没有封闭的系统存在。我现在不会针对一个无限开放的系统做更深入的讨论，尽管这在理论上，确实是没有极限的实相。能量确实是完全，并不断地更新它自己。

这也许是个很差的比喻：然而，想象一个小房间，一个非常小的房间，一个轻巧的乒乓球被用力扔进房间，让它在狭窄的墙壁上来回弹跳。在房间里观察的居民，将能够通过数学推理，准确地推断出球将保持连续的弹跳活动多长时间，球的运动将以何种速度减少，以及在未来什么时候运动将完全停止。

这将代表一个封闭系统。计算必须基于这样的假设，即原始系统以某种方式起源于房间本身。想象一下，现在我们的居民已经被催眠，相信他们是在一个封闭的小房间里。他们的注意力完全集中在这个假想的房间里，结果是他们所有的概念都基于这个信念。

就封闭系统的概念而言，情况就是如此。所有所谓的封闭系统都是由感知的限制、区别的缩小、潜意识的认同造成的，即道具是真实的，而边界是存在的。反过来说，当边界被认为存在时，它们就确实存在。

一个细胞不是一个封闭系统。一颗蛋、尽管表面上看似封闭，但实际上它不是一个封闭的系统。一个头骨也不是一个封闭的系统。

我们当代的现代科学体系是建立在有限的、封闭的、完美的单一环境假设下，在绝对的稳定中进行推演运算，这种科学的优点是纯粹，并且结论清晰；缺点是与现实严重不符，理想化，排除了众多体系间的互动关系，太一厢情愿。比如我们对抗新冠的过程，实验室内的结果与现实就是两码事。我们对自身的理解、对宏观与微观世界的理解，都是基于绝对的环境中，排除了复杂的自然相互涟漪作用，而单纯地观测实验绝对环境中的结果。

这导致我们对从量子、原子，到细胞、人体，乃至地球、太阳系等系统的运作产生了脱离现实的、基于某一特定状态的理想化认知。以这种认知为基础的科学之塔极其脆弱，任何一个变量发生，无常变量都会导致我们的文明基石动摇。建立在这种纯理想化上的基础理论科学，匮乏宏观一体性观念，这样的文明体系是极其危险的。

这具体地体现在当代人文理念、医疗理念、科学理念、哲学理念等种种方面，“这是好的，那是不好的”，“这需要彻底地铲除，那需要人为扶植”，结果就是我们过多地干预自然，改变与破坏了整个大环境的故有秩序，导致自然环境、人体环境、生存环境发生连锁的蝴蝶效应。我们又追着去弥补自己因自大盲目片面认知造成的系统性灾难。

人类科技攀升到今天的水平，现有的理论与科技成果确实功不可没，就像地平说或地心说一样，一个认知的时代在其时代内是有自己价值的，但不同文明水平需要不同层次的基础认知理念支撑，人类如果想

要突破现有的文明与科技瓶颈，就需要接受更开阔的认知体系，从实验室科学中走出来，步入万联的宇宙意识当中，进入文明的 2.0 时代，让那些看似很不科学的理念逐步的成为主流发展方向。古典科学已经完成了它的历史作用，继续抱着封闭的片面认知思考问题、推演公式，是无法引领人类文明步入下一个意识阶段的。

我现在建议你们休息片刻。

（9:27，珍像往常一样解离。9:37 她又以同样慎重和安静的方式继续传述。）

实相的结构，包括所有的物理现象，都是精神能量组成的，以心理上的值的充盈之形式扩展。在这类的实相中，不可能有封闭的系统。

精神能量，确实是人格的一个属性；但人格在身体架构之前就已存在，而且在身体架构消亡之后依然存活，人格确实创造了身体架构。因此，你们可以看到封闭系统的想法是多么缺乏想象力，而且基本上是行不通的。

作为一个概念，封闭系统还与时间持续这个扭曲观念密切相关，以及由之而来的因果前提，这一点先前我们已经考虑过了。一个扭曲导致另一个扭曲。随着我们的继续，你会学到更多。

一个理念，无法在你们任何实验室中以科学方式被观察到，但它确实存在。一个理念很难是一个封闭系统，但一个理念的实相，它的发展与潜力，比任何当前的理论更接近于对宇宙特征的描述。

理念本身包含一种你们目前无法区分或测量的能量，一种转化为外部感官无法感知的形态之能量。基本上，不存在逐渐减弱的能量。这又

是一个封闭系统概念的结果。

心理活力是能量的转化，再次地，转化成外在感官无法识别的表达形式。实际上，有无数这样的能量显化是外在感官不熟悉的。相反，内在感官很清楚这些显化，以及一个开放的无限系统的存在，它们只在这个系统中发挥作用。

随着个体对外在感官依赖的逐渐发展,人格也在很大程度上依赖这些外在感官，并逐渐失去依赖更为熟悉的内在感官的习惯，这些内在感官主要在婴儿期和儿童期使用。这通常是一个实用性的问题；但还是有一些人顽固地继续这种对内在感官之古老和基本的依赖,这些个体们采用了对开放系统的领悟。

你现在正在这样做。鲁柏现在也在这么做。你们最近在心理时间方面缺乏成效,在很大程度上是由于太过有意识地专注于这项任务造成的。情绪上的接受是这里的答案，尽管这在鲁柏看来，可能令人讨厌，再次地，沉浸在广阔的现在和大自然中的感官体验，将使你们重新充满活力。

自我和外在感官加强了对一个封闭系统的信念，因此封闭了系统。当身体放松时，内在感官会带你穿越想象的界线，但有意识地专注于要穿越的界限，反而有强化那些界线的倾向。专注于目标而不是达到目标的手段，你就会达到目标。

得到的结果将看起来是自发的。像鲁柏那样，说“我是无重量的”，只会加强了对体积的观念，应该抛掉。你们的假期会有帮助，如果可能的话，你们真的应该像孩子一样无忧无虑地放松。

你可能知道，极度地沉浸在任何特定的活动中，会一时失去，或似乎失去自我身份，因为活动和人格合为一体。在这种情况下，鲁柏成为他的诗，而你成为你的画。

如何能从自我封闭的思想意识体系中有效地脱离出来呢？如何让自己提前摆脱有限的认知，进入文明 2.0 的无限宇宙智慧？

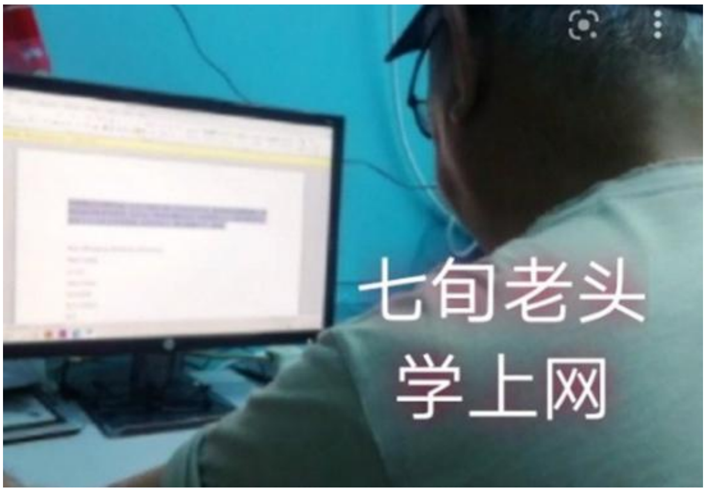
在这里赛斯给出了很具体的解决方案，并指出了我们自限的原因——我们过度依赖这个载具小我头脑里仅有的那点东西，在成长的过程中被教育成了对内心觉知无感的家伙，盲目地去信赖权威与专家的数据而非内在自我给出的引领，总觉得那些收费高昂的专家要比你自家的高我更知道怎么把你从生活的泥沼里拉扯出来。

小伙伴们肯定会说：只要我肯花钱，就能听见专家的建议，看到打印好的建议书；我知道高我的指引肯定更睿智，可是我听不到也看不到它的垂怜啊！

其实你的引导灵、守护灵、高我，无时无刻不在你的左右关注与呵护着你，只是它们不能靠眼耳鼻舌身这些外在感官去觉受，要学会用心感受心意，去关注自己的念头。这念头不是你那可怜的逻辑脑绞尽脑汁想出来的，而是一种近乎天启一样冒出来的。这样陡然冒出来的念头，有些看似很疯狂、很不合逻辑、很没有道理，但却蕴含着你当下无法理解的奇迹与契机。

当你觉得迷茫、走投无路、无所适从时，让自己安静下来，进入纯然的天人合一的空冥状态，停止你挠墙的转磨思维，去感受、去聆听、去静待灵光一闪的启迪。这个过程需要多久因人而异，熟练的人分分钟就会得到灵启，而初学者可能需要较长的时间来驯化自己的心猿意

马。



当你不再仅仅从自己的头脑记忆里寻找方法、从有限的资源中寻求方案时，你就从闭环本地单机运作、小局域网运作这样的封闭系统中脱离了出来，你可以选择的资讯不仅仅是本地文明的上限，而是整个宇宙文明几百亿年中所有文明与所有大德的思想精华，开始使用与并入多维意识万有网。这就是文明 2.0。思想不再局限于个人的点或小局域的面，而是进阶到多维多元宇宙大家庭中，从自己的山沟沟里走出来。你会发现你寻找的一切，其实都是早已有的答案，最聪明的人也不再是村头老槐树下的私塾先生。

在唯物论的科学与唯心论的神学两极认知中，确实隐藏着一条秘径可通往真相，那就是物质实相的结构、包括所有的物质现象，都是精神能量（*mental energy*）构成的，以心理价值完成为目的扩展开的。

精神能量是人格的一个属性，而人格远早于物质世界存在，也不会随物质世界的湮灭而消亡。单向线性时间的假象让我们对世界本真的认

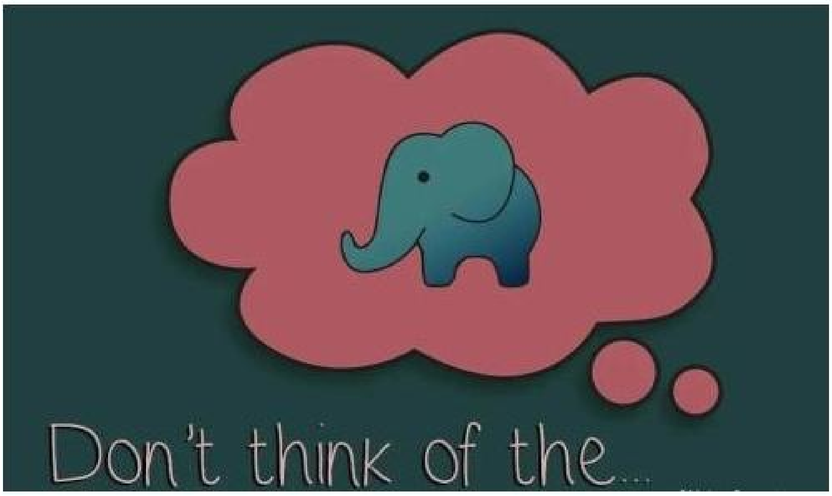
知发生了扭曲，扭曲后的认知与观察形成了我们当今主流的谬误科学体系。能量在各个不同的系统间来回转换，却没有真正的衰减发生。意识的心理活动本身就是能量波，并因此构建成可见的实相显化。

如果你无法有效地进入你的心理时间（三摩地），是因你用了太多意识去专注于无想，努力地不想也是一种脑力活动。所以说非非想，连不要想这个念头都不去想，才是窍门所在。在这件事情上，情感上的接纳就是答案，在无限广阔的现在沉浸并融入大自然中，将使你焕然一新。

如何高效地进入深层冥想状态：

自我外在感官的过度应用导致强化了对封闭系统的信念，然后堵塞了

内在系统的运作。当身体放松的时候，内在感官会带你穿越想像的界限，但对那些要被穿越的界线投以有意识的聚焦，却反而会强化那些界限，让逾越变得困难。专注在目标上，而不是达成目标的方法，你们就会轻松地达成它。当结果被接收到的时候，它们看起来似乎是自然发生的。



当你反复念叨“我不要想一只粉红色的大象”时，你就会被这只粉红的大象所困扰。

应该把那个渴望达成的念头丢掉，让自己只是期望进入到某一心理状态中，并安静地等待就好。应该真的像孩子那般无忧无虑、轻松自在。你们可能知道，当强烈专注于任何一项活动时，会暂时失去或仿佛失去自我的存在感，因那一刻心识活动与内在人格高度地合一了。这就是沉浸在心流中的忘我状态。

我建议你们休息一下。

（10:01 休息。珍像往常一样解离，她在传递上述资料时，经常停顿，

10:07 她以同样的方式继续。）

在这种状态下，人格摆脱了封闭系统概念的限制。虽然你可能仿佛忘了你自己，但你的本体身份并没有真正失去，是支撑身分的道具丧失了。正是在这种状态下，最重要，和最有益的内在感官体验才会发生。

你们都经历过这种状态，无论是在你们的工作中，还是在你们心理时间的场景中。你们在工作时，并不确切地知道，以有意识的方式，如何达到这种状态。它似乎只是抓住了你，然后消失。你无法用意志让它发生。

藉着避免分心，你在工作中经常给它一段持续时间。当涉及到沉浸在想法中的自己时，你并不害怕这种似乎失去本体身份的状态。在心理时间的实验中，你也不应该害怕它。

虽然它确实是自发出现的，但它背后有大量的调节和期待，而你的潜意识心智将它带了出来。通过部分沉浸于你已经熟悉的理念中，以此作为垫脚石，你也可以达到有点 类似的，失掉身分道具的状态；而这才是真正意义上的沉思。

这个想法应该是一个抽象的哲学概念。这至少可以通过最初的有意识的意图来实现。对抽象性质的沉思，往往会进一步导向有效的灵性体验。你可以试试这个，换换口味。必要的调节，仪式和习惯，以及自发性，自由和我们将称之为瞬间的灵性放松之间，必须始终保持平衡。

在佛教中有一个快速进入三摩地状态的法门，叫做断水流。把连绵不断的思绪、心猿意马的状态比喻成河流与瀑布。在这个法门中，不是叫你去努力地不去想心事，而是敞开了想，努力地想，抓住一个念头，想到山穷水尽、想无可想。就在这前思已尽、后念不起的瞬间，你会见到一个隐藏在思绪瀑布后的秘径，抓住这个机会，你就能轻易地进

入三摩地的境界中。但是需要注意的是：进入后不可窃喜，不可升起显摆的心。一旦角色我的头脑开始运作杂思，你就又会被从无我之境中弹出来。

调节作用也必须被激活，直觉在这里会帮助到你。你们身体的本然，如我告诉你们的，是内在实相在物质层面的一个近似物和具体化。因此，诸如漫步在雨中、躺在草地上、迎风而行等一些简单的活动，都是通往灵性体验的门径。

我并不是在贬低智性的必要性或力量，但任何活动，只要能让个人暂时忘却他的身份道具，并沉浸其中，这样的活动就能让他免除封闭系统中固有的实际限制，且刷新他的灵性能力。

确实，你自己在工作时那所谓的灵感时刻，就将被视为是跟随这种沉浸期，然后潜意识就从中获得灵感。任何你想达到的目的，都应该在这种感性的沉浸，或沉思的时段之前，向潜意识提及，然后在意识层面上忘掉它。

如果在意识上过于关注这些目的，就会产生怀疑和焦虑的负面反应。我并不是在说，你根本不应该有意识地关注你的目的。在诸如漫步之类的沈浸之前，提醒潜意识你的目的，这会是最有帮助的，无论它们是灵性上的还是实用上的。

现在。感性的沉浸，意味着暂时放下自我，和自我正在享受的事物之间的障碍。这应该很容易做到，今晚所给的信息将很有价值。

灵性体验的自发性,再怎么强调都不为过,按照我给你们的这些指导,你们会再度找到它。它们代表了第二步，而心理时间的初步实验代表着第一步。

心理时间的实验应该再度着手，并根据你们的进展与上述的指导交替进行。

爱与爱情的差别就在是否能达到忘我，爱里没有私欲与计较。因为没有一个我去估算得失和算计输赢，很多婚姻无法走到底的原因就在这个计算上发生了问题，所有的争执都源于自我利益的捍卫与争夺。如果婚姻不是基于爱而是买卖，那总会有更有利可图的买卖会取代现有的经营。

直觉与条件反射下的行为，体现出了最真实的自我意志，学着让自己尽量多时间地保持在与自然合一的无我状态中，是极其重要的。如果我们把每个人比作一块独立的电池，你体内有着自己的能量和意识频率。这能量在生活中逐步消散，而意识能量频率也很容易被干扰破坏、拉低凝滞在某一卡顿中。

如果你可以经常地把自己置身于天地宇宙的一体当中，与万物谐频共鸣、与万有对流能量，那你的心识状态、能量水平就会始终处于与天地同寿、与万有同频的境界中，不生不灭，不荣不枯。在这种空灵的永恒中，时间失去了它对你的诱拐，你会进入与滞留在一种永恒中，一眼万年。

我建议你们休息一下。或者因为我最近一直很宽厚，如果你们想的话，也可以结束课程。

（“不想。”

10:35 休息。珍像往常一样解离，10:45 她用同样的方式继续。）

这就是为什么我建议作为一项惯例，每个月至少有一两天离开你们熟悉的公寓，去做个短途旅行的原因之一。细节并不重要，也不需要花费太多。

如果没有车的话，就行走到村镇的各个角落，比方说到不同的陌生餐厅午餐，也是可以的。旅行本身与环境的变化，再加上正确的态度，往往会纾解和便捷灵性的转换。如果在旅行的同时，还能沉浸在我所

说的享受中，那么好处是双重的。

鲁柏每天的写作时间不应少于四小时，如果可能的话，周末也应写上几个小时。你也应该试试每天用 4 个小时画画。潜意识地，你所做的一切都会增益你在工作中会用到的经验。

这一节很精彩。然而，即使是来自于我的休假，也会对你们有好处。我最喜爱的朋友，祝你们有个非常愉快的夜晚。

（“晚安，赛斯。”）

自发的尝试，而不是你们自发的课程，如果不过度的话，可能是有益处的。今晚对这一点，我就不再多说了。

（10:56 结束。珍像往常一样解离。 我写字的手不觉得累。）

很多人渴望改善自己的内心压力，也意识到不时地出去散散心是必要的；但在出去玩的时候，目的性太强，导致败兴而归；或在散步的过程中不时地去讨论眼前的困境与发泄不满，最后甚至把污浊的内在压力倾泻给陪自己散步的伴侣，成为带有攻击性的指责，让散心变成了流动的战场，走一圈回来，两人都感到备受伤害，比出门前还气。同样的事情也经常发生在吃饭的时候，吃饭本应当是享受生命与滋补身心的过程，结果在饭桌上谈事、指责配偶与孩子，把饭桌变成修罗场，把滋养的美食变成影响肠胃的毒药。

Y3-1-79.1

第 79 节 心理单元，熵，坡屋的期望

前情摘要：

没有封闭的独立系统，整个庞大的多维多元宏观矩阵体系间存在着极其精微、微妙的连锁涟漪互动。

独立于其它系统、单独地把单一个体拿出来做绝对理想环境下的研究、并因此得出的结论与理解肯定是存在极大扭曲误差的。当今世界的所谓科学体系与其基础理论都是基于纯粹独立环境、理想化的片段而形成的、基于有序单向时间流而计算的、基于头脑认知、外在感官、物理仪表检测而形成的逻辑链。

但我们都知道，小到分子微粒、大到银河系星云团，一切都不是独立运作着的。时间也不是均速单向流淌的。甚至我们的感官、认知与仪表都存在着极大的主观性误差。

综上所述，我们当代科学从科学的严谨性上来具体分析的话，从基础数据、理论依据、感测手段、解读方式、逻辑链条、结论成果、延伸科目，整套错综复杂相互支撑的科技大厦，其实犹如比萨斜塔一般，依靠短暂的无常间的间隙而存在着。一旦任何参数发生变更，我们就会发现自己变得无所适从。

而从宏观的角度看，无常的混沌变化才是永恒的主旋律。人类与人类

文明，乃至我们自身要面对与应对自身后续的发展，主动或被动地展开自我意识的文明进阶，从封闭的系统与认知体系中挣脱出来，打开自身的狭隘格局，用全然开放的心态去拥抱新时代的号角，并勇于跟随自身内在的热忱，做出必要的自我认知变革。

实相的结构包括所有的物质现象，都是精神能量构建显化而成的，以心理价值完成的形式展开。精神能量其实是人格的一个属性。但人格在身体架构存在之前就已存在，而且在身体架构死亡之后依然存活，实际上是人格创造了身体架构。所以你们可以看出这个封闭系统的概念，是多么没有想象力，而且根本行不通。

封闭的系统也和时间持续这个扭曲观念有密不可分的关系。封闭系统的概念取决于时间持续的观念和因果论的假设，一个扭曲导致另一个扭曲。

外在感官无法辨识心理活力，心理活动是意识能量波的转化。人类信赖外在感官到一个很大的程度，并因此逐渐丧失了对内在感官的应用能力，听不见自己内心的声音，也看不见真相如何演变。

自我外在感官的应用加强了对一个封闭系统的信念，然后封闭了全局宏观系统的感知力。当身体放松的时候，内在感官会带你们穿越想象的界限。但是对那些要被穿越的界限投以有意识的聚焦，却会强化那些界限。专注在要达成的目标上，而不是达成目标的方法与过程。让它们自然无为地展开与达成，人为的引导反而画蛇添足。

为了避免分心，你们在工作的时候常常持续处于忘我的状态。当自我沉浸在思绪当中时，你们并不担心自我身份的丧失。你们在进入心理时间时也不应该担心。当它自然而然地出现时，大量的条件反射和期望就隐藏在它背后，你的潜意识心将它往前带出。某种熟悉的自我丧失感在意识沉浸于思绪时也有可能达到。而那个状态是你们熟悉的，把它当作垫脚石，这才是真正的冥想。

在忘我的境界中有所思觉感悟，在必要的条件反射、仪式、习惯、自发性、自由和我们将称之为瞬间心灵放松之间，永远要有一个平衡。

第 79 节 心理单元，熵，坡屋的期望

1964 年 8 月 12 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（8 月 11 日，星期二，晚上 8:15，我尝试赛斯在第 78 节课上谈到的沉浸技术。我试着在心理上沉思埃德-罗宾斯在纽约州新帕尔茨家中的砖墙。它似乎起了作用。我的左侧，包括我的左手和左脚，很快就有了上升和脉动的感觉。有那么一会儿，还感觉到左手似乎从自己手上擡了起来，重叠在自己的手上。我相信我可以做到更多，但是被耳边蚊子的嗡嗡叫声给打断了。

8 月 12 日，星期三，晚上 8:12，我尝试在坐着的时候凝神沉思，但除了左手有轻微的感觉外，没有取得任何成果。

珍也在尝试冥想，并观察到一些成就的苗头，在心理时间的练习上，有很长一段时间都没有成效。

想起在第 63 节，赛斯曾给了我们一个和卡拉汉小姐有关的日子，8 月 12 日，15 日。那个时段就从今天开始，标示着我们不知道的事情。今早我向珍提及，但没打算今晚向赛斯询问这件事。

今晚，我们俩都睡到了 8:40，珍课前并不觉得紧张，又一次直到 9:01 才开始传述，同样的，她的声音轻细且慎重，有很多停顿。相比之下，她踱步的速度在课程开始时相当快，并一直保持到接近结尾。她的眼睛像往常一样变黑了。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

这是你们应得的假期之前的最后一节课。

如果你们的科学家意识到，理念本身以及任何此类现象，是由明确的能量组成的，那么他们就会了悟到能量不会减弱。

在物质实相背后的心理架构也是由能量组成的，是我先前提到的构建模块。它们的扩张不受任何你们已知的，或被曲解的，空间或时间或热力学定律的限制，因为这样的定律，在它们所存在的维度中根本不适用。

你们的科学原理，要么是通过直接解释由外在感官感知而来的事物制定的，要么是为了符合那样的感知而间接制定的。因此，它们不能被认为适用于外在感官未感知到的维度。所以说，能量以值的充盈（value fulfillment）的形式扩展，以我在过去的课程中所解释过的方式。

目前的方法无法探究这种类型的扩展，就像无法探究一个理念的有效性、发展和扩张率一样。

这一点再怎么强调都不为过。正如它所发生的那样，理念在其能量结构上确实有所不同。就理念的扩张率而言，有一些基本规律可以应用。然而，目前的科学方法不会发现这种规律。

意识波并非纯粹的电磁波，它是我们至今还无法用机器准确捕捉与测

量的一种能量频率。但犹如风无形，但会引发水的涟漪，水波的浪纹是可见的。脑电波就是这意识波引动的水浪。现在我们可以通过脑波来直接控制物体发生位移的全程。

特工通过训练可以让测谎用脑波仪无法发现他的情绪、血压、心跳变化，正常地对话、撒谎、编故事，而脑子没有发生明显的脑电异常活动。这时就是意识在做工。多数普通人做不到这点。

意识波不等于脑电波，意识波与脑波是有联动关系的。在德国有科学实验证明，人开始思考前，最终的决策就已经形成。之后大脑只是搜索与组织逻辑资料尝试合理化这一决策，让自己看上去很理性。女性通常靠直觉引领行动，这种“无脑”的决策被称为第六感，而经验证，第六感在生活中的准确率与受益率是极高的。

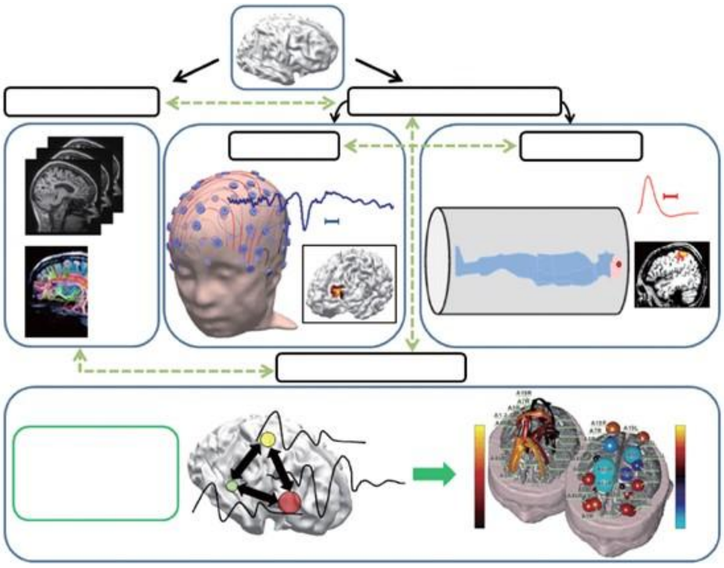
突破外在感官的局限，学会使用自己的内在意识感官，侧重直觉和第一反射去引领生活与决策，会让小我从故有的习气制约中被释放出来，不再纠结于得失的权衡中，过上轻松惬意的日子。有些决定虽然一时看似很荒谬，甚至无法理解，但在长远的尺度上看，就会发现其中蕴含了惊人的巧妙安排。比如珍没有去广播电台就职、早早地从罗父母家搬离、提前离开马拉松镇的父亲......一次次看似很冲动的、没道理的行为，却不止一次地挽救与纠正了可能要发生与发生过的灾难。

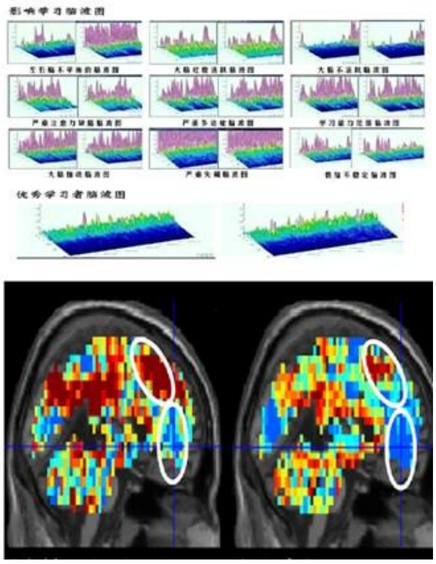
所以说，能量以促成价值完成的形式扩展它的途径。在物质实相背后的心理架构也是由能量组成的，它们是我先前提到的积木。它们的扩

展不受限于任何你们所知的、曲解的空间或时间或热力学法则，因为在它们所存在的维度里，那些法则完全不适用。

你们的科学原理是通过经由外在感官所觉察的对物质的直接解读而构思出来的，或为了符合那样的感知才间接推想出来的。所以不能认为它们也会同样适用于那些不被外在感官察觉的维度。所谓的理性和逻辑推理依赖于链性的因果时间序列，但如果这套东西真的管用，那就没有混沌的无常了。可是事实恰好相反，世界中唯一不变的就是无常之变！

理念推力（idea-thrust）的力道也可以实际测量，但不是以你们现在可以理解的方式，而且阻力率在理论上也可以测量。过去我曾简要地谈到过脉动，当原子和分子从一个能量层面转化到另一个层面时，它在物质场域中变得可见。就心理结构中的能量而言，这种脉动、扩张和收缩也在运作。





当然，它们在心理层面上有其结果或影响，代表我们可以称之为心理人格的推力。这不仅适用于人类人格的实相，也适用于那个基本的内

在最小单元，即个体的初始意识，这是任何灵性完形的核心。也就是，个体意识的最小单元，在物质的组成中找到了实质的履行。

这个最小的心理单元代表了最低限度的个体灵性成分，最基本的人格构建模块，其他更复杂的灵性结构都是由它所组成。

个人作为一个看似是独立的完整自我意识单位，被我们理解成意识的最小个体单位。但事实是，个人本身是一个意识群体的合集。你身体内外的生物群落、细胞组织，都各自有自己的小心思，它们的集合体构成了这个看似独立的载具自我意识。就犹如众议院和参议院、幕后财阀、党派与民意，都在无形中左右着一国总统的言行。

那么，这个单元可以比作纯物质层面的分子。它是由个体化的灵性能量所组成，只能够为自己积累最低限度的实质物质化；但它又是极其必要的，因为它是心理能量进入物质场域的第一块垫脚石。

它也代表了能量从纯粹的心理状态转化为物质状态所必需的最低推力值。那么，它代表了克服物理阻力所需的最小扩展，它代表了建构所需的最低心理期待。

作为一个心理能量单元，它是自我推进、自我延续的。正如我先前解释过的，它真的会在物质层面具体化自己，并同时撤回自己，你们的时间感给了 它以及所有物质那持久的外观。组成那最小或任何物质单元的能量，在外在感官不再能感知到它的地方穿过物质场域。有些，而且是大量的能量，穿越过物质场域，使你根本无法感知到它，采取你无法区分的形态，而且也无法在物质层面上加以利用。这就是你们的科学家想出熵这个想法之处。

意识能量波聚化成微粒粒子，构成实质物质，参与构建物质世界，依据自身想要显化与体验的蓝图，在伪装层中构建出属于自己的伪装实相。

熵是一个描述封闭系统内粒子状态的函数。熵被用于计算一个系统中的失序混乱现象，也就是计算该系统混乱的程度。简单的理解，熵就是物质粒子在一个空间内存在三种状态：绝对唯美的平衡稳定状态；整齐划一的理想状态；混沌随机的无序状态。

我们都知道混沌的无常是万物的常态，所以随着时间之箭的作用，混乱一定是逐渐递增，而秩序会彻底消失。

不难看出，这一看似无懈可击的基础物理学理论常识，有两个致命的漏洞：首先，没有独立的封闭的系统可以成为这一理论展开的舞台；其次，时间之箭——稳定单向有序的线性时间流，只是我们这个伪装层中的一个短暂幻觉。所以以熵理论为指导的现代物理科学，从最基础的出发点就都是错的，后边演算出多少东西都毫无意义。

犹如水雾电影一般，构成可见形象的显像粒子，并不是持续存续在那里的。虽然“相”是持续不变的，但构成“相”的显像粒子却在快速彼此替换着。每一帧之间看似相同的物相，其实构成它的基础粒子是全然不同的。

我建议你们休息一下。

（9:35 休息。珍像往常一样解离，9:41，她以同样方式继续传述，停顿频繁，步履快速。）

Y3-1-79.2

未在一个层次上利用的能量，会在另一个不同的层次被使用到。所有的能量基本上都是自我激活的，但在不同的电磁场中，需要不同的能量潜力以便有效利用。

理念，本身由能量所组成，被转换或转化成其他类型的能量，在许多情况下，你恰好能感知到这些能量。在其他层面上，理念能量被感知到，而转化为物质场的能量则不被感知。

小于，或弱于物质建构所需之最小单元的心理能量单元，仅仅是穿越

物质场域而不被感知，也不被构建。然而，它们确实施加了一些影响，虽然不太重要，理论上也可以测量，这将解释一些被认为是减弱的能量并有助于解释熵理论。

这份资料有高度的相关性。从理论上讲，统辖心理能量建构的法则可以用数学方法计算出来，但直到能认识到能量的本质和起源基本上是精神和心理的， 否则几乎无能为力，毫无办法。

在一个理念想法转变为画的简单例子中可以看到，那就是能量的转化，是理念的心理能量转化成实质的显化。一旦你构思了这个理念，这个理念本身就代表了一个额外的能量成分，你在心理层次上建立、制定和操纵，然后转化；但这个理念本身就蕴含着能量。

所以，我说的不仅仅是你作为一个人格和身体结构在转化理念的活动中使用的明显能量，因此，理念本身，作为能量的组成，也给构思与操纵它们的心理与身体建构带来额外的能量。

理念有能量潜力，这基于其创造者先天的能量潜力。你现在面对的是可以被想作“能量封套”（energy envelopes）的东西，这是对所有实相之最有效的描述。在构思、操纵和转化理念方面的持续经验，实际上增加了个人的可用能量。

我要不厌其烦地强调我说的这个事实：理念的实际能量内含，与明显用在将理念从心理场域转化为物质场域的能量 是分开的，是额外的。

这一段很绕，很理工教科。简单地说，意识的活动是意念，一念动，能量波也就随之而展开涟漪。波的显影依据波频，不同的波频在不同的实相层显影，实相层相互平行，相互套叠。

这就像一个电磁信号波无形地在空间内传播着，它可能是电视信号、

手机信号、步话对讲机信号、广播信号，信号频率与显像不对频时它仿佛没有，只有匹配上了才会显化出来，但它并不是没有，甚至有时它可能对其它信号构成一定的干扰，通过这样的干扰你可以发觉到有一个信号波通过了身边，即使你没有相应的接收设备——就好像你在听广播，手机电磁脉冲会让广播产生微波干扰的阵发性规律的电磁杂音。

意识波显像在与自身频率相同的实相层，这就是真正的吸引力法则的运作形式。你的意识是怎样的频率，你的人生就在怎样的实相层面上展开。有无数平行的看似一样的伪装实相层面存在；而切换不同频率的实相层，只是帧与帧之间的转化，个体利用外在感官是无法察觉的。

粒子在意识能量波的作用下显化为物相，这样的物相有自己的轮廓、质地、颜色。显化物相的意识能量，犹如能量沙盒，意识把什么投射进去，它就显化出什么来。其原理有点儿像电脑程序生成坐标信号，堆砌成 3D 矩阵物相。

我建议在此休息一下，因为资料的性质需要这样。

（10:04 休息。珍像往常一样解离。我写字的手不觉得累。休息时，后续资料的性质将揭示我们在休息时讨论的主题。当珍重新开始时，她的声音随着话题而变化，就像她在传述时经常做的那样。

在这节的第一部分，她的传述一直是非常慎重，公事公办，几乎就像所涉及的人格不太重要，然而，一旦人格介入到资料时，珍的声音就变得相当顽皮有趣，还有许多幽默的语调。10:14 继续，不再有停顿。）

根据你们在休息时的讨论，我在这里做个小小的评论。我们的好鲁柏，用他突然冒出的大好心情和莫名其妙的欢快阳光，让他的新主管大吃一惊。

他的态度如此不同，似乎是两个完全不同的人。这位主管不敢奢望这种情况能持续下去。他非常需要感觉到他是被人喜爱的。他的装腔作势是为了建立一个他认为必须足够优越才能受到尊重的形象。如果他不被人喜爱，那么他就决心要被人尊敬。

他的强烈根本的不安全感，是由破碎的家庭造成的，以及他同时也被抛入异域文化的境况；他不仅不确定是否属于一个家庭，而且还觉得自己没有文化的或国家的归属感。

在他住过的那些国家里，由于各种资格都是针对性别而设的，这对性别的要求形成了冲突。这更增加了他的不安全感。我这么一次迫不得已的建议，被鲁柏采纳了，结果你是知道的。

这个男人确实有几分才华横溢。他夸大自己的才华，是出于对自己可取之处的挥之不去的质疑。然而，他性格上的基本关键之一是，作为一个人，他渴望被人喜欢。

现在，关于期待控制个体利用和操纵理念能量的方式之说明。

如果可以的话，鲁柏，我们就来谈谈你新主管的人格。在这里，不仅是渴望，而且是期待，带来了他的主管职位，他想要，并最终期待有某种属于自己的领地。作为一个年轻人，他没有加入过真正意义上的社群，甚至对是否属于一个家庭成员都不确定，他先是寻求各种机构和政府单位的职位，就像一个人可能用斗篷裹住自己，以保护自己免受风吹雨打。

所以，他试图用机构团体的外衣来包裹自己。然而，他基本上仍然是无名的。他对归属感的渴望和期待也变得更加强烈。画廊代表了一个隶属于社群的单位，在其中，他可以行使一些权力，但又在一个社群单位内。

他对抗社群组织的霸气将被建设性地使用，他企图塑造这个组织以实践他认为是好的理念，同时又迫使整个社群把他认做非得与之打交道的人。

有的时候，期待会突然转移。它一直处于变化过程中，当它突然通过物质建构变得明显时，改变就突然显示出来。当它最终设法改变建构，使其与目前的改动相一致时，个体就会意识到有些事情发生了。

在日常中我们遭遇到某些人、触发某些事、感受到某人的一个面向，并因此很不能理解：这人怎么这样啊！

其实每个人都在进行着一场艰苦卓绝的自我人生修行，谁都不容易。我们当下的各种看似“古怪”的行为，多数源自青少年甚至童年期的人生铺陈：你出生在哪个时代的哪个国家地区里，你的父母长辈以及兄妹是谁，他们怎么待你；在你成年前，你的家庭会遭遇哪些变故，这些变故对你形成怎样程度的影响；家族业力与时代人文还有你的样

貌、体格、健康状态，都是你人生课业的底蕴参数，是你出生前自己筛选设立的，为了能构成你要体验的角色特征与特质。

自我课业的铺陈主要围绕自我意识当下最亏缺的认知短板展开，所以你什么最不在行、什么最不喜欢、什么最让你抓狂，就会成为你人生的主题。当然出生后，你还可以主动要求提高难度：你讨厌什么、恐惧什么、担心什么，就会经历什么、体验什么。命运有点儿像强奸犯，你越喊“亚麻带”它越兴奋。反而如果要是你说：成，来啊！今天不干够十次，可别想走！他就不知所措，调头跑了。

（编者注：亚麻带，日语谐音，意识是：不要，停手，别这样。）

当珍不再畏惧新主管，不和他抬杠对着干，不躲避他，反而一反常态地主动友好去拥抱他时，哥们就惊了，怂了。很多显得很刚硬的人，其实内在很脆弱，他们把自己臌胀起来，好像受惊的河豚一般。其实内心比绝大多数人反而更空虚，更渴望被接纳、包容、谅解、认同与支持。

亲爱的朋友，你们的房子就是一个例子。

你们原本会在 13 号搬进去的。鲁柏主要是在心理上把问题解决了，并真的住进了那栋房子的心理领域里。她——我故意说她，因为鲁柏在这里是以一个女人在运作着。她的失望是即刻的，但却是表面的。

那封信和你们不买房子的共同决定没有什么关系。你们两个在信寄来之前就已决定不买了，是你们导致了那封信。你们的能量聚焦在那个房产上，把房产建构成了道路破败成小路的状态。

（现在，珍边说边倚在沙发的靠背上，在那里停了好一会儿。她说得很认真，用了很多手势。可以补充的是，上面提到的那封信，是从纽约州退伍军人管理局的区域办公室寄来的:信中把通往该房产的土路描述为“小路”，并表示拒绝贷款请求，除非退伍军人（指我本人）能够确保该路将由市或县维护，不会给退伍军人带来额外开销。这件事办不到，因为目前这条道路被列为私人道路，必须由住在该地产的人维护。）

现在，你们发现你们想要的，比该栋房产似乎能提供的还要多。你们并不指望，以那样的价钱，能得到你们想要的房产。于是，你们用你们预期以那个价位能买到的房产，建构了该房产，然后认为这是不够的。

现在，我也许可以这么说，我试着在几节课里，提高你们对相同价位的房产的期待，我用我认为很合理地的方式，向你们展示，灵性上的值的充盈（value fulfillment）可以如何确切地增益建构，但徒劳无功。

如果我成功了，这将会是一个很棒的交易。你们的期待的确提高了。在这一点上我确实成功了。但现实上，你们无法越过那个界线，你们无法期待能得到物超所值的东西（插入圆括号：增加的期待）。因此

你们就撕裂了那个建构，以符合它的价位，然后再拒绝它。

在这里我们可以看到，珍与罗的另一版确实发生过的平行实相分支。在这一版中她俩没能买下这房子，因为贷款被拒；而在其它版本里，8 月 13 号她俩已经顺利地搬入了新居，并且展开后续的生活。

赛斯告诉珍，银行拒绝发放贷款，这不是一个客观事实，而是自我意识的别类显化。当珍与罗开始犹豫和摇摆是否购买这一房屋时，主要是担心经济压力。赛斯一再保证过，他俩日后会名利双收，但 64 年的珍与罗还很“理性”。所以，他俩错过了一次很好的交易与之后那一版人生的经历。在这个廉租屋里之后经历了两次大水才搬家去坡屋居住。

你们想要休息吗？

（珍从沙发那头盯着我。

“不用。”）

我本来想早点给你们这个资料，但发现等待一下更有利。银行可以提供的贷款，代表了你们内心对所发生的事情的认识，它确实提供了另一个机会，但你们没有能够抓住。

（可能是这样，但是提供给珍和我的银行贷款更贵一些，我们不想负担那额外的费用。它包括借钱来支付头期款——可以说是双重抵押。而我们不想这样。）

这并不意味着任何形式的斥责，而只是作为一个近在手边的例子，说

明期待是如何运作的。所以，鲁柏的失望只是表面的，因为他知道，这是早就决定好了的；那个评估员当然是照他自己的自由意志行动，但仍然看到了你们所建构的房产。我当然不指望你们此时真的会相信我说的话——

（珍离开了沙发，现在，她敲打着我面前的桌子以示强调。）

——尽管如此，你可以在精神上维护这条道路，毫无困难。

（这里可能值得注意的是，该房产是由来自纽约州伊萨卡的评估员评估的，而不是来自艾尔迈拉的评估员。当时，退伍军人管理局在艾尔迈拉的三名评估员都出城度假；因此，艾尔迈拉的银行不得不从城外叫来一名代表来评估该房产，而且是一名从未见过该房产的代表。珍和我猜测，如果评估员的报告是由熟悉该房产的当地人写的，那么报告可能会有什么内容。）

鲁柏发现的暖气问题，是前住户的期待造成的，你们不需要担心的。不用说，你们的期待已经转化为实相，那栋房子现在已不符合你们的实际需求，当然，除非你们自己的期待发生了巨大的变化。

顺便说一下，可能已经注意到，你们对公寓的期待反而发生了改变。它们必须改变。期待总是会带来明确的改变，不仅是在你们对事物的态度上，而且在事物本身。

这一点必须始终被列入考虑。

（珍大笑。她现在坐在我对面传述。这是少数几次中的一次，在一段时间中没有到处走来走去。）

我不会占用你们太长时间。或许我会建议你们期待一个非常棒的假期。一个小的补充说明：当你们不在的时候，要时不时地想想你们的猫，

这样它在你们不在的时候，才会比较健康。

我向你们俩道声晚安，在我们没有定期课的期间，如果鲁柏允许，我会在你们旅行的时候陪着你们。一路平安。

意识构成实相。当珍与罗担忧经济压力时，他俩需要一些看似合理的理由来让自己内心不愿负债购房的心思变得理性与合逻辑，于是贷款评估就出现了突发的问题、房屋的暖气就坏给你看。这些外在实相与 NPC 的出现，都是自我意识临时显化出来的。

（“晚安，赛斯。”

10:55 结束。珍像往常一样解离。她仍然坐在我桌子的对面，她说，如果赛斯早一点向我们保证，只要维修那条路就能保有那栋房子，她就会完成这个交易。我开玩笑地回答，如果赛斯能对山腰上传来的交通噪音做点什麽的话，我就去把那栋房子买下来。珍随后在 10:56 恢复传述，坐在原处。）

你不买的决定，发生在你第一次听到交通噪音的时候，而鲁柏的决定，发生在孩子们摘了她宝贝浆果的时候。如果眼神可以杀人，那些孩子会当场暴毙。

事实是，那个价钱低到让你不安，因此你对交通的声音变得敏感，寻找一种方法来证明低价的合理性，就像鲁柏一样。尽管你皱起了眉头，但事实就是这样，亲爱的朋友。再说一次，晚安。

（我一直在笑，也在皱着眉头。在意识上，我们两个对房子的价格，都不觉得有什么不对劲。我们认为我们提出了一个合理的价钱，而且是我们负担得起的价格。

我写字的手现在很累了，因为这最后一段传述非常快。珍告诉我，赛斯还在我们这里。我有个问题要问，但迟疑着没有说出口，直到她最后笑着投降。我只是想问问，那个我毫无警戒地接受的暖气系统，认为它没有问题，比起前一个租户，对我们是否会运作得要好一些。在交易失败后，珍无意中听说冬天的供暖费用非常高——大约是我们预期的两倍。如果是那样的话，那栋房子的花费对我们来说就太高了。

然后珍就坐在我对面，又重新开始了。在最后这简短的传述中，她又解离了。11:05 继续。）

那条路上的其他住户，他们那种随意而无虑的态度，实际上对维护那条路更为有效，因为他们不会纠结于它的缺点，而只是单纯地指望那条路还能通行就好了。

不过，他们对那条路并没有更多的期待。当三个家庭使用它时，道路的状况会比只有两个家庭使用它时好。如果你们住在那里，还老是想着它的不完善之处，你们可能替所有人把那条路给毁了。

至于现有的暖气系统，高度的期待会提高它的功效。期待低则会降低它的功效。你们对承诺的恐惧才是最重要的因素。你们都一直怀疑自己在物质宇宙中的实际效用，而且你们会继续这样怀疑，因为以你们现在的心态，你们不会去测试自己的效用如何。就算你们敢，你们的恐惧也会打败你们，并且只会让你们进一步相信这种低效。

你们的期待首先必须改变。在有限的层次上，对无形价值的承诺，你们两个都是，限制了你们在物质方面的承诺。这两者似乎是对立的。这是由于灵性扩展不足与理解不足造成的结果，而这是由环境的早期力量带来的。

尽管如此，这是很遗憾的。我在前几次课程上，在你们俩的案例中，

强烈暗示了这一点。除非基本的情绪氛围被改变，否则物质结果将保持不变。

在这一方面我已经说得够多了。你们也真的在进步。你们依然无法投入一个联合的社区，你们不喜欢买一个可能会把你们和一个社区绑在一起的房产，这也是原因，即使它也会满足你们拥有土地的需要。

我第三次说晚安了。你知道我可以用这种方式讲上好几个小时。不要觉得你占了我的便宜--当然，我不是针对鲁柏说的。

（“晚安。赛斯。”

11:18 结束。珍解离如常。奇怪的是，我写字的手感觉好多了。）

在最后，赛斯说出了问题的核心关键：珍与罗还没有学会信赖直觉与臣服于内在意识的引领。他俩对自己的不自信与对未来会更好的质疑，导致她俩不愿走出现有的舒适区。她俩还太过相信物质实相，这导致赛斯说的很多东西，在 64 年时并不被他俩真的相信，结果就是自我的质疑与信念的摇摆，导致另一版实相在他俩的意识频率面前关闭了其可能性。在这个分水岭上，两人的内在恐惧与质疑导致其步入了不同的人生平行版本，经历了之后的诸多烦恼和不便。

赛斯作为一个好的老师，只说事情，从来不强迫或责备这两个学生，充分地尊重俩人的自由意识，顺其自然地让他们当经历的经历发生，成为两人的人生教材。失败是很好的教材，作为老师，不能包办或强行引领学生无脑跟随，那都无法让学生真正地获得成长，也无法反映出学生当下真正的意识水准。

Y3-1-80

第 80 节 感冒了，心理暗示

前情摘要：

意识的意识投射形成意识波，意识波的能量波动让其显现成一闪而过的意识微粒。这些最基础的物相与意识单位构成了“积木”并在物相伪装层中堆砌出场域内的显像，构成了矩阵内的空间之一瞬一帧。

空间内的一切即刻生灭，念的持续让意识波源源不绝，进而相有了自己的持续时长。持续显化的相可以保持一致性或随念发生变迁。不管是不变或变的相，其内在构成显化的粒子都是在快速生灭、流转交替中的。

虽然这些超出了外在感官可感知的范畴，并且不能被物相构成的仪器所捕获证实，但可通过理论科学的论证与观察其构成的涟漪扰波所证实。当代人类科学是基于时间是单向均速的认知展开的，并把一切都分割为理想化的标准独立封闭体系来思考。但我们都知道宏观系统下，没有独立的封闭体系，也没有线性的均速单向时间流。这无疑导致当代的科学体系只是适用于短期稳定的绝对短暂理想状态，而没有普世价值可言。

比如能源：火力发电污染大；化石能掏空了地球改变了大气层；水利发电，改变了板壳承重，诱发地震与扰乱水系的自然平衡；风力发电，

导致全球暖流对流紊乱；核能，让无处安放的核废料成为子孙万年的隐患。人类的每一次科技突破都只考虑到实验室内绝对封闭环境下的成功，而没有全局观的概念。

我们都知道新冠病毒已经闹了两年多，第一代病毒不易传播，致死率低，症状轻微。但是我们把它逼着变异求存，用层层大网把能被控制的都剿灭，而让不能被控制的成为主导，帮助病毒筛选出其中毒性最强、传染力最大、抗疫苗的品种在世间横行。

在前面的课程里赛斯告诉过我们，集体意识中的恐惧、不满、怨恨，导致场域内的实相发生剧烈的内在冲突，导致洪水、地震、火山、飓风、瘟疫、战争。恐慌与对立的情绪，是灾难中推波助澜的黑手。当一个地区的群体民众陷入恐慌中，这个地区内就会灾祸横行，冲突不断；当人们无所谓、爱咋地咋地时，风浪也就自然地平息了。

在东欧，当二月战争开始，难民横流，口罩也不用戴了，疫苗的第三针、第四针也不要打了，封闭隔离也撤销了，结果疫情没了！感染的人数、死亡的人数、在医院临床需要救助的人数都直线下降。

两年多的疫情，一月份还说要失控，二月份没人关心炒作，三月份就动态清零了。难民人口几百万的大流动，也没打过疫苗，啥事没有。难民没事，当地人也没事。

不是吧？开玩笑吧!难道不在意了就没事了吗？至少临床上是这样的。

以周为单位计算每 10 万人的感染率，在没有口罩、没有疫苗、没有隔离的情况下，自由流动两个月后，官方数据每周感染 2.19 人。

难道在意、恐慌、封闭与无所谓随便躺平的临床差距可以这么大吗？两年了，全球人民付出了这样多，结果发现无为才是王道，这没有道理啊！

我要不厌其烦地强调我说的这个事实：意念包含真实的能量，既单独存在，又增益了明显被用来将意念从心理场域转换到物质场域的能量，让心念与情绪显化为经历。

“期望”控制着个人如何利用和运作意念能量，让其显化的方式与途径有所差异。意识个体与群体、意识微粒与整体，构成了复杂的多元互动关系。有些时候，期望会急转直下。它发生在改变的过程中，但它突然透过物质建构慢慢变得清晰，突然就把那个改变展现出来。当它终于能够改变建构，把那些改变带入变更中的现况时，个体意识到有些事情发生了。

抗拒与恐惧带来彼此的隔离与冲突。我们还没有学会宏观地看到问题

的本真是源于得失心的焦虑。不管是战争还是疫情，我们都理所当然地局限性地去看待问题，觉得牺牲小部分人的利益或生命换取更大的收益是可以理解与被支持的。就像人类用老鼠、兔子、恒河猴、少数人类来实验药品的毒副作用一样，牺牲被看做是进步的代价。这一理念被民众所接受。

但如果换个思路：一个高等文明降临地球，把我们圈养，然后做生化实验，你还能接受吗？如果不是高等文明，只是强悍的霸权国家拿其它国家的活人做病毒实验，你能接受吗？狭隘的、封闭的自我观念，让我们不相信他人，生活在质疑与戒备中。

赛斯告诉珍与罗，如果不是她俩的多疑与胆怯，如果听从了内在的引领而不是内在的恐慌，13 号就已经喜迁新居了。这是一笔非常划算的买卖，但珍与罗质疑自己的经济能力与未来发展的可能性，导致她俩抵触走出现有的舒适区，开始找寻各种“理性”的借口搪塞：新房子门前的道路不好，新房子内的水暖不好，邻居家的孩子吵。

当开始找毛病的时候，心念里的拒绝，显化成贷款被拒的实相，然后理所当然地无法购房。

看似被客观外力所阻断的人生路径，其实都是自我无意识中的事先抉择。而抉择不是基于理性，只是自我当下意识成熟程度的表现。这一版的珍与罗，还没能成熟到无条件地跟随内在热忱，展开更优化的人生；之前也因为同样的原因错过了展开迈阿密的人生版本。

高度的期望将会增加它的效益，低度的期望则会减低它的效益。对某事关注的强度与频率，直接影响后续实相的结果走向。你们害怕去信任内在意识，才是导致困顿最重要的因素。你们两个很坚定地怀疑自我意识对物质宇宙的实际作用，而且你们会一直怀疑。以你们目前的心态，你们不会去测试你们的效用如何。就算你们敢，你们的恐惧也会打败你们，这只会更加让你们相信自己的无用和伪装层的真实。

你们必须先改变你们的期望。在这个限制性的层面上，更多地信赖无形的自我，并减少你们对物质形式的信奉。如果你觉得这两个看起来似乎是背道而驰的，那是因为你的心灵扩展还不足够理解其中的妙处。

思想的限制是幼年期被灌输到头脑中的。

第 80 节 感冒了，心理暗示

1964 年 8 月 24 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（这是我们从缅因州约克海滨度假回来后的第一节课。我们在 8 月 23 日星期天回到家时都患了重感冒。

珍是我们在缅因州的时候得了感冒。说来奇怪，她认为是在 8 月 18 日星期二晚上开始的，当时我们在约克海滨的浮木厅酒吧跳舞，那是我们看到我们投射的片段的那个酒店酒吧，赛斯对有关片段的描述见第 1 册第 9 节。

作为记录，我们于 8 月 17 日星期一到达约克海滨，17 日和 18 日晚上在浮木厅度过，我们没看到去年夏天的那两个片段，甚至没看到有任何和他们相像的人。我们看到同样的女老板，虽然我们还记得她，但她却不记得我们了，酒吧的乐队还是一样。酒吧做了某种程度的重新装潢，但仍有足够多的旧物保留下来，这让它看起来仍然相当熟悉。然而，它现在更现代的外观并没有那么吸引我们，我们到那里的第一个晚上，珍就说她没那麽喜欢它了。19 日和 20 日，我们在另一个场地跳舞。

记得在 1964 年 6 月 17 日，第 63 节课上，赛斯给出了一个日期，即 8 月 24 日今天，可能会给我们带来不愉快。今天早上一开始，我们就提醒自己这个日期，但除了密切注意可能出现的不愉快的情况之外，并没有制定任何计划。比如，开车的时候特别小心，虽然我平时开车就很小心。

事情的发展是，我工作的老板在上午 11 点 50 分给我打了一个电话—

—当时他正好在公司位于艾尔迈拉南区的另一家工厂——他要求我增加工作的时数，并做为例行工作。当秘书告诉我谁打电话给我时，我直觉地知道这通电话的目的是什么，所以在我拿起听筒时就做好了准备。

我非常喜欢目前在 Artistic 兼职的安排。它给了我可以在下午作画的时间——我知道这种安排对我的身心健康是非常必要的，甚至是至关重要的。最近我和珍讨论过这事，我决定不要增加在工厂的工作时数。我还决定，如果管理层坚持要增加我的工作时数，我将离开工厂，并尝试发展我最近兴起的一些其他谋生的想法，其中之一就是教授艺术，也许自己开班授课，从小规模的班开始。

当哈利提出要我增加工作时间时，我婉拒了，而他以他一贯的良好风度接受了我的回应。我感谢他为我提供额外收入。没有任何不愉快发生。我对工作时间长短的决定，并不是基于赛斯的资料，虽然珍和我收到的关于期待的 信息起到了一定的作用；它大大增加了我们对我们艺术以外的各个领域的信心。

还记得在第 63 节，赛斯为住在我们前面公寓的邻居，卡拉汉小姐，给出了 8 月 12 日，15 日的日期。卡拉汉小姐和她的病，以及她与法兰克沃茨的关联。法兰克沃茨据称是珍真正的第一个通灵接触，这些已经在各次课程中详细说过了。赛斯并没有说明这个最近的日期对卡拉汉小姐有什么意义，珍和我在度假回来的第二天看到了卡拉汉小姐，她看起来状况不错。我们是在 15 日上午离开艾尔迈拉的。

我曾想过，如果今天晚上上课，而且是一节短课，我会等着问赛斯，在上述时间段内卡拉汉小姐发生了什么。如果这节课时间延长，我打

算今晚就问他。

我想在这里提一下我在度假时尝试的另一个半认真的实验。在开往缅因州的路上，我注意到我们的车，一辆老爷车，很耗机油，我没有做精确的记录，因为在旅行开始时，我并没有想到这个实验。然而，当我们离开约克海滩时，我曾试图根据我们迄今为止获得的关于期待的资料，向我的潜意识暗示，汽车的耗机油量会比出发时少。同样，我没有做精确的计算和记录，到家时，我很明确地感觉到，汽车至少少用了两夸脱的机油。（注：1 夸脱=0.946 升）。我们在沿途的加油站停了两次，有些惊讶地被服务员告知不需要加机油，或是机油只少了一点点，没必要加。我没有告诉珍我的小小努力，直到我们到家。如果今晚的课时机成熟，我想我会问赛斯，我这想法是否正确，还是说，我只不过被过度乐观的希望给骗了。

到了快要上课前，我们两都仍在忙着。珍的假期还有一个星期，而我的假到今天为止。白天时，珍说了几次她怀疑今晚会有课。8:45，我拿出我的笔记本，以防我们真的有课。

9:01 珍说，“我隐约觉得他可能会来几分钟。不过我不确定。“我在写字桌前找到了我的老位置。珍 9:02 分开始传述，她的笑容相当逗趣。虽然她一直在咳嗽，但接下来的这段资料传述过程却没有任何费力和中断的情形，她的声调平稳，步履很慢，眼睛像往常一样黑。）

之前在缅因州约克海滨度假时，珍与罗巧遇过黑暗极化版的平行自我。只不过那一平行版的珍与罗要比他俩年长许多，并且郁郁寡欢。赛斯说得亏没有形成直接的深入交集，那会诱发很多麻烦。当时珍感受到了负面能量频率的纠缠，卖力地跳舞，尝试激发自身的阳气来摆脱负

面频场的纠缠。

卡拉汉小姐住在前两天做见证人的医生一家的房后，是珍的另一个老邻居，现已高龄，退休前是小学教师。她曾经做过弗兰克儿子的班主任，她对弗兰克毫无印象，但弗兰克死后一直作为护花使者，阴魂不散地守着她。直到自己的能量快要耗尽了，才离开世间回去睡觉。

赛斯说卡拉汉小姐已经开始意识撤离，她选择了一种渐进抽离的慢性死亡过程，有的时候因为意识去忙别的了，人就会显得糊里糊涂的。

晚安。

（“晚安，赛斯。”珍笑容满面。）

我确实在给你们一个急需的假期，但我可以感觉到你们今晚吵着要上课，所以我们就来拜访一下了。

鲁柏和他父亲的相遇，在许多方面对他很有益处。这次邂逅与他的感冒无关，也与你的感冒无关。

（就像她在最近的几次课上所做的那样，珍再次摘下她的眼镜。）

那天不继续跳舞，对你们两个都有好处。身体不适，或感冒，是出于一个奇怪的原因，主要是基于你们两个人对你们去年创造片段的场所的象征意义。

奇怪的是，它变成一个灵性上的通灵之家。鲁柏特别反感那里的物质变化，觉得自己被冷落了。（珍又笑了。）

原因不止这些，但这是基本原因。对寒冷天气的额外期待也起到了作

用。

你会发现一个溢出的现象，常常，态度和期待会在各种媒介中显示出来。你感染到他的感冒，也是出于这个原因。事实上，你潜意识里就期待着会染上它。你现在该可以克服它了。

（讽刺的是，在她上周二患上感冒之后，我一直在努力，至少是有意识地说服自己，我不会染到珍的感冒。实际上，我是在 8 月 22 日星期六的晚上得的感冒，当时珍和我正开往回家的路上，在此期间我和珍与她的父亲，曾坐在纽约州萨拉托加泉市的一个通风的酒吧里。那晚天很冷，又下着雨。）

我不打算上一节完整的课，仅只是因为休假肯定是有利的。不过当我感觉到你们期待我出现时，我不想让你们失望。我会建议你们在没有上课的时候，好好读读资料。

星期三我会简短说几句话，但定期课就要等到再接下来的星期一了。

因为你们自己的期待和理解的提高，这一天的不愉快大半都被避开了。

我现在要祝你们有一个美好的夜晚。如果你们愿意，你们可以在没有我的情况下，一起做几个小小的实验。现在，晚安了。

感冒分为风寒感冒、风热感冒、流行性病毒感冒和很类似于感冒的短期上呼吸道过敏。在西医的观点上看，普通感冒和流感是两种不同的传染病，症状相同，但由不同的病毒引起。流感是由每年变异的病毒引起的，并标有 A、B 或 C 符号。

流感突然发作，而感冒缓慢发展。在流感的情况下，发烧甚至可能超过 39 摄氏度，而在感冒的情况下，它不会超过 38 摄氏度。流感症

状包括头痛、流鼻涕、肌肉和喉咙痛，有时还会出现腹泻和呕吐。感冒时，我们会感到喉咙痛、咳嗽和流鼻涕。

中医认知感冒这种疾病时除了流感时疫，还有风寒风热两大类，病症不同，因由相反。

风寒感冒的症状是怕冷、流清鼻涕，以及四肢和后背都会疼。舌苔是白的，舌质也不是很红。治疗风寒需要祛风散寒。其起因通常是劳累、没休息好，再加上吹风或受凉。

风热感冒的症状是怕风不怕冷，往往发烧还伴随着嗓子疼。痰或者鼻涕是黄的，而且舌苔也是黄的，但舌质是红的。治疗风热需要清热解毒。风热感冒见于夏秋季外感风热所致，属于一种温差过大或环境温度过高引起的自身反射性感冒，并无明显病原感染，一般不会引起传染的。

风寒与风热感冒没有传染性，也筛查不出流感病毒来。但在欧美，风寒感冒、风热感冒还是会当流感治疗，只是医生也知道治疗只是减少患者症状，药品抗生素或激素并不对症。

流感疫苗可以有效地预防去年或前年发生过的流感病株，但对今年新变异的病株效果不大。而流感病株变异的速度是按季度计算的。

流感是属于终生免疫类疾病，一次患病终生不犯第二次。但免疫力只针对你患病的亚型，新变种照样可以让感染者发病。而每个季度，它

都在不断自我翻新着。

免疫力与病毒性流感：同样在一个密闭的空间内，有的人被传染了，有些则什么事都没有。为什么？因为免疫力不同。

医学研究发现，对新变异的病毒，所有人都没有抗体的情况下，那些情绪低落的人、那些怕被感染的人、那些身体处于亚健康状态的人，被感染的几率是开朗、乐观、无所谓的人的几倍甚至十几倍。

现代医学临床还不能拿出具体的解释:为什么心情可以直接影响抵抗力？为什么怕被感染的人就会被感染？但临床数据诚不可欺,抵抗力与心态确实是直接相关。

（“晚安，赛斯。”

9:16 结束，这个时间是估计的，因为我忘了记下确切的结束时间。珍说，虽然她接收资料没有困难，但她的解离状态不是很好。她的声音在传述时完全没有问题。

自 8 月 12 日以来，我们就暂时停止了做心理时间的练习。在今晚的课之后，我们尝试了几个实验，但是一无所获，只有一点除外，当珍说她可能达到某个结果时,我感觉到我那熟悉的震颤感相当强烈的一扫而过。值得注意的是，虽然当时珍的手放在我的手上，但她没有觉察到我的感觉或感受的任何变化。）

Y3-1-81.1

第 81 节 没有神，灵性操纵，上帝的概念

前情摘要：

珍和罗在外出度假时都感冒了。赛斯告知珍，由于她对海滨酒吧的装潢改变有强烈的不满，导致她内在扭曲的发生，开始生病。鲁柏特别讨厌那里物质上的改变，觉得自己被冷落，被拒于门外。

你会发现常常有一种连带作用：心态和期望以各种不同的方式被表现出来。当你闹情绪的时候，总会祸不单行。病痛或意外是由自己的负面情绪与负面预期诱发出来的。罗之所以会被传染，就是基于这一理由。事实上罗的潜意识也期待着感冒的发生——怕被传染上。恐惧是对灾祸最好的订单，你所关注的就会成为你要经历的。你把时间与精力投注在哪一方面，你就会体验哪一方面的所谓未来。

我们都知道所谓的未来并非只有一条，而是平行矩阵中的各种可能性。你用你的意识聚焦决定把能量贯注到哪一种可能性中，并激活它成为你将经历的未来。

男性对女性有一个误解：嘴巴上说不要，其实身体却很诚实地在渴望。其实高我对角色我也有同样的“误解”——你越是怕什么、持续地关注与抵触什么，它就会想方设法地给你安排，并专程“送祸上门”。

やめて～！
Yametee.
-- Stop it.

第 81 节 没有神，灵性操纵，上帝的概念

1964 年 8 月 26 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（在星期一的短课之后，珍去探望了卡拉汉小姐，但没有发现赛斯于第 63 节课中提到的那个日期有任何异常，或会发生重大事件的可能性。卡拉汉小姐虽然身体虚弱，但看起来精神还不错。

珍的感冒没有好转，接近上课时间时，她说，除非赛斯能给她相当的帮助，否则她没办法上课，因为她连说话都很困难。

就在上课开始之前，我提出有两件事希望赛斯能讨论一下：一件是与卡拉汉小姐有关的日期，另一件就是我在上一节描述的汽车实验。[我们的车是一辆老旧、生锈的福特旅行车]。

珍在上课前并不紧张。她以轻细的声音开始传述，她本来一直在咳嗽，但课程一开始，咳嗽就停了，除了偶尔咳几下，而且间隔时间都很长。她的声音听起来干涩，但并不沙哑，她的步伐很慢，她的眼睛和平时一样黑。）

赛斯在给珍的预言里，已经发生过几次显著的错误。一种理解是赛斯看走眼了，另一种解释是赛斯在不同版本的珍中，有时也会搞混跟谁说怎样的内容。这一版的珍与罗，没能写书二十五年，没能定居迈阿密，没能在 13 号搬入新居，这一版珍也没能战胜自己的风湿性关节炎、化解全部的恐惧与扭曲。

所谓的未来是多重实相的组合，每一种平行都真实发生，每一个自我

都同时经历各种不同的人生，遭遇不同的境遇与故事。我们从来没有深究过海滨负面极化版的珍与罗一生都遭遇了些什么，如果赛斯能告诉他们一些事情，多半也不会相信，更不会相信其他的自我就曾经在咫尺之间舞动。

同一个世界，同一个年代剧，相同的我，不同的人生遭遇与人生轨迹。这一版珍在很久以后才知道还有其它的珍同时存在，并利用意识出体跨层面去拜访与学习必要的灵修课程技巧，这是后话了。

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

我说过，我只想简短地说一下。不过我要提两件事，在这两个事件中，你们成功地展现了对物质世界的灵性操纵。

一件事是关于鲁柏和你的汽车。另一件事涉及到你，约瑟，还有你的汽车。

我坚持认为鲁柏该有一个假期，至少有某个程度上的休假，我会在下一节再好好谈谈这些事。有很多事情需要解释。不用说，情绪上的推动力是那两件事成功的基础；而缺乏情绪的推力，正是你们两个在另一个晚上，尝试用灵性能量移动戒指时失败的主要原因。

（在这里，赛斯让我们吃了一惊，他提到我们上周一晚上在课程结束后的一个小小努力。在这个实验中，我们坐在昏暗的房间里的一张光秃秃的桌子前。桌上放着珍的戒指，离烟灰缸只有一英寸。我们的目标是把我们的灵性能量集中在一起，移动戒指，直到它撞到或碰到烟

灰缸。从赛斯给我们的各种信息来看，我相信这样的事情有时是可能的，珍也同意。然而这一次，珍不知什么原因很快就失去了耐心，甚至还在精神上命令戒指移动。当然，它没动。）

情绪是一种很容易感受到的力量，但控制自己的情绪需要漫长的练习。当你可以有效地控制自己的情绪时，你可以明确地感受到情绪的升起与那能量游走的方式。情绪不光是愤怒，还有焦虑、悲伤、爱、感动等等。

情绪是内在自我意识可以运用的一种能量，这能量可以隔空移动物体，也能生成祝福、守护或咒杀迫害的意识冲击。意念力可达成的作为超出绝大多数人的想象。但不管是你觉得正向地或负向地介入到他人的生活中，进而改变了他人的人生轨迹，你都要为此承担一切蝴蝶效应引发的涟漪。因为你主动打破了自然而然的状态，插足到了其它业力功课中。

赛斯一直很小心地与珍和罗接触，只给出很小心的建议，从来不会剥夺俩人的自由意识和选择权，也不会太过泄漏所谓的未来、让俩人形成先入为主的心理暗示预期。

这些简单的备注，本身将成为进一步讨论的基础，因为在这种精神或灵性操纵物质的过程中，启动的机制从未被真正解释过。然而，请记住，这种对物质的灵性操纵是正常发生的。

然而，它通常是在潜意识层次上运作，而且就有意识的心智而言，既

不知情也无意图。能够将这些自然但潜意识的力量，完全置于有意识心智的支配之下，是一项了不起的工作。

这样的支配永远不会是习惯性的，但如果符合某些条件，有意识地觉察潜意识对物质的操纵，就有可能成为习惯性，它也可能经常会自发地跟随有意识心智的欲望。

首先，有意识的欲望必须与潜意识的期待一致，并且不受潜意识的反对。第二，必须释放出足够的情绪推力，这将是在潜意识层次或来自潜意识层次。第三，意识和潜意识之间的沟通，或整体自己的内在与所谓的外在部分的沟通，必须是杰出优秀的。

有意识地想要达成某个特定结果的欲望，可能只代表一个肤浅的、文化取向的愿望，甚至可能直接与内在自己那充满情绪的欲望和期待背道而驰。

如果是这种情况，那么这个看似想要的结果，其实不是真正想要或期待的，随后那潜意识对物质的操纵将无法取得成功。当鲁柏从你那里听到，那些服务人员似乎不知道这辆车是怎么回事时，他立即想起了我说过的期待。他有意识地决定，期待汽车会被修好，即使你的半预言确实很悲观。

因为他有意识的欲望是强烈地基于内在的情绪需求，而不是与之相背，而且当时的情绪需求是强大的，也就是他想要出去度假的欲望，而且他还记得我们关于期待的讨论，所以他能够利用有意识和无意识的能量。换句话说，有意识地集中他潜意识的灵性能力，朝着一个明确的、物质的目的执行。

在他心里，这种事似乎无法以其他更寻常的方式达成。至于这结果是否能以其他方式实现并没什么区别。在情绪上，他不认为或不相信它可以实现。这增加了他专注于自己能力的力道；关于这种态度，我将

会有更多的论述，这种态度经常但不总是，伴随着这种灵性操纵，甚至伴随着你们没有察觉到的那种一般的操纵。

自己在家练习用意识改变与控制物相，有六个练习。

最简单的是在双手间放置一个蜡烛，来回开合手掌，控制蜡烛的火焰强度与方向。这不是靠手掌扇风，而是靠两个手掌中的气旋改变等离子的运作模式。等离子态是最接近我们意识能量频场“挠场”力的。

第二步，用双手间的气旋催动针尖上的风车。

第三步，用意念弯曲勺子。

第四步，用意念熄灭蜡烛。

第五步，用意念隔空取物。

最后让小物体悬浮在两手间，让气旋托住物体。

要记得，这种对物质的心灵操纵是很平常的事情。不过它通常是在潜意识层面运作，而且不带着角色的用意与意图运作。要意识心以任何

方式控制这些自然却属于潜意识层面的力量，是一个难度极高的任务。但不是不可能。

魔法一般地随意隔空控制物体，永远不会变成随手的习惯，这需要动用强大的专注力和期待。但通过练习可以有意识地觉察自身的潜意识是如何对周边物质形成操纵的，并可能把这一感知后台程序运作方式的感知力用得很娴熟。而且只要某些条件符合，往往可以和有意识的欲望合一，随心所欲地显化奇迹。

首先，有意识的欲望必须与潜意识的期望达成一致，真心地想要达成。

第二，必须释放出有效的情绪动力，这是在或从潜意识层面达成的。学会控制与利用情绪的力量。

白魔法需要爱的力量、感动的力量、感恩的心。黑魔法需要愤怒、愤恨、扼杀的意愿。自然魔法需要能与万有万物合一，信念、心念、意念达成同频共振，风、火、水、气、乙太都犹如自己肢体的一部分，随意应用，言出法随，并感同身受。

第三，意识和潜意识之间的沟通，或全我的内在部分与所谓外在部分的沟通，必须非常杰出。全我包括：载具我、角色我、内在我、群体我。

有意识地想要达成某个特定结果需要强烈的持续欲望，但这欲望很可能是源于小我的虚荣心，与内我的期望背道而驰。如果是在这种情况，

那这个看似想要的结果，其实不是真正想要或期望的目标。那内在自我就会出手阻拦这一影响自我成长蓝图达成的显化，而潜意识对物质的操纵就会功亏一篑。

比如我想要辆豪车，而你的人生课业是当瘪三还不气馁，那财富就不会被显化出来。相反地，你的人生课题是如何面对高光后的低谷，那你就会功成名就，然后锒铛入狱，一无所有。

总之，是你的不用求，不是你的也求不来。但是是你的你不想要，可以有权放弃。

鲁柏的车子就展现了期望是如何运作的。他的意识做出了决定，不管这车多破，都期望它可以被修好。因他意识的欲望是如此地强烈，而这期望是基于内在情感上的合理需求，这需要不与内在意识的决意相背。这感情上的需求在当时非常强大——他太想要出去度假了。

“他还记得我们关于期待的讨论，所以他能够利用有意识和无意识的能量。换句话说，有意识地集中他潜意识的灵性能力，朝着一个明确的、物质的目的执行。

在情绪上，他不认为或不相信它可以实现。这增加了他专注于自己能力的力道；关于这种态度，我将会有更多的论述，这种态度经常但不总是，伴随着这种灵性操纵，甚至伴随着你们没有察觉到的那种一般的操纵。”

珍相信自家的老爷车能完成本次的旅行，不会把俩人丢在路上。这样的绝对信赖让这辆把机油当汽油烧的破车，安然地完成了长途旅行。

大量的烧机油是因为汽车的发动机活塞气缸已经严重磨损，随时会因为发动机爆缸而报废停摆。如果你在出发前，不停地担忧自己的车况，甚至提前找好沿途几家修车站的位置，那这一看似万全的心理预期也会成为一场灾难旅途的导火索。

很多人习惯性地生活在忧虑与焦虑中，然后非常庆幸自己有 B 计划，并且觉得自己有先见之明；其实他不知道要是自己没有那些鬼念头，也不会碰上那些糟心事。

中国的老话，天下本无事，庸人自扰之。墨菲定律是一种心理学效应，1949 年由美国的一名工程师爱德华·墨菲（Edward A. Murphy）提出的，亦称墨菲法则、墨菲定理等。

原文为：如果有两种或两种以上的方式去做某件事情，而其中一种选择方式将导致灾难，则必定有人会做出这种选择。根本内容是：如果事情有变坏的可能，不管这种可能性有多小，它总会发生。

“墨菲定律”、“帕金森定律”和“彼德原理”并称为二十世纪西方文化三大发现。

如果你真心地认为这事可行，那就一定能成；如果你内心中存有丝毫的质疑，那它一定掉链子给你看你有多英明——这事没戏，办不成，

太不科学了。其实你要改变的不是物相或物理法则，而是你对物相与物理法则的自我认知成见。

（赛斯讨论的这个汽车事件，指的是我已经忘记的一件事，尽管当时它强烈地影响了我；当我回顾它时，我想起，它是我自己对汽车耗机油那件事做实验的主要起因。

这件事发生在星期五下午。我们本应在星期六上午出发去度假。为了谨慎起见，我把车开到我们固定的加油站，把车留在那里换机油。这是下午 1 点；我本应在 5 点去取车，然后到画廊去接珍回家。

在约定的时间走到加油站的修车厂时，我看到车还在顶高机上。助理技师告诉我，机油滤芯盖有问题，拴不紧，会漏机油。他的老板很忙，等老板有空再帮我看一下车，让我晚点再来。我当然明白，如果车没有准备好，我们明早就无法出发去度假，而珍会有什么感受。当我看着助理正在奋力拧紧盖子时，明显感觉到他不太清楚自己在做什么，而且他所使用的力量可能会使螺纹剥落，如果必须找到一个新的零件，然后再更换，就真的会耽误行程。因为这意味着要拆掉一部分方向控

制系统。

为了理清感觉，我没多说什么，就离开修理厂去了画廊，并告诉珍这件事，她这时已经离开画廊在外面等我。在步行途中，我有时间考虑使用积极的期待，但还没有平静下来，无法有效地做到这一点。珍立即宣告，当我们回去取车时，车子就会修好等着我们了，并要求我在我们出去吃晚餐时，不要再想这件事。

我们静静地、慢慢地吃着晚餐，然后走回汽车修理厂。在两个街区处，我想我看到了一辆蓝白相间的车停在修理厂外。珍说那是我们的车，尽管我确信她看不清楚，实际上也看不清，无法确定。但那是我们的车，而且已经修好了。珍告诉我，在我们吃晚餐的那整段时间中，她一直在竭尽所能地把注意力集中在汽车会修好，并正等着我们去领这个事实上。她说，她决心要在星期六早上去度假。）

意念在很大的程度上可以左右平行实相中各种可能性里的那种展现给你体验。忧虑与体验内在恐惧是一种选择，坚信其一切如愿也是一种选择。不同的选择带来不同的自我体验。

Y3-1-81.2

在进一步的讨论中，将包含一些原因，为什么其他个体的存在，可能有助于对物质的灵性操纵，不过今晚我不打算谈论它。

我还将谈谈你的成就，在回程的路上，你实际提高了车子效能的成就。虽然这基本上和鲁柏所达成的成就相同，但又有点不同。我还会解释，为什么鲁柏没有从灵性上战胜他的感冒，尽管他努力了。

虽然我知道鲁柏整天都在咳嗽和打喷嚏。但上我们的课，对他的嗓子不会有任何不良的影响。

或许上课还能让他的嗓子休息一下。我想继续这一节，但我已经多少给了鲁柏两周假期的许诺，而就我而言，他甚至还没有用到这个假期。

我想我会让你们休息一下，我可能会，也可能不会，决定继续。

（9:31 休息。珍像往常一样解离，她笑着结束了这场独白。在传述期间，她的嗓音完全没有问题。因为我有实际的计数，所以我可以说，在提供上述资料时，她在整个过程中只咳嗽了四声。

经过赛斯的确认，我的汽车实验至少取得了一些成功，这促使我向珍建议，当我们开车去罗契斯特看望我的弟弟威廉-理查德-巴茨时，我们都要聚焦在把汽车的机油油耗降到最低。前往罗契斯特的这段距离，单程大概是 120 英里，来回的距离，应该足够长到可以进行准确的测量。

9:40，珍用同样平静的声音继续传述，没有咳嗽。）

祈祷在使个人通过使用他们的灵性能力来操纵物质上，一直极为成功。

然而，上帝的概念是真实的，也是不真实的。神话与象征往往比所谓硬事实更接近实相，因为所谓的硬事实常常是外在感官的扭曲。不过，这些扭曲却是内在自己在物质宇宙中得以存在的必要架构。

那么，再一次，即使是硬事实也是既真实又不真实。所以，一个开放的心智，或一个开放的灵，必定——

（这时，珍的声音突然轰隆而出，声音之大吓了我一跳。她自己却完全看不出惊讶或费力的样子。她用这种低沉而有力的声音继续说了几句话，好像她只是在练习；然后，她的声音开始柔和起来。）

——大到足以容纳看似完全相反的信息的空间。同样，神话与象征往

往比所谓的硬事实更接近实相。

这是真的。但所谓的硬事实，看似与象征和神话相反，不一定是不真实的，因为它们可能是必要的扭曲，没有那些扭曲，内在自己就无法在物质宇宙中生存。

（又是强而有力的声音。）

我决定现在就在某种程度上解决这个问题。

基督教神学中给出的上帝神话，被有智性的青少年看得太清楚了，《新约圣经》不可能是从《旧约圣经》演变和改变而来的。

即使是一位成熟的青少年，在他的精神与情绪架构里，也知道没有一个男性的神明（male deity），没有一个超能的个体，存在于某个遗世独立的天堂，而且在那个天堂里，还亲自关心对人类、老鼠、蚊子和麻雀等等的最私密的事物。

首先，青少年正从父母双方的支配下侧身而去。另一件事是，对你来说，这是一个太空时代。天堂是在火星还是金星上？在找到这个古老的天堂之前，人类要探索多少颗星星？

（珍的声音再度放轻了，但她说话时仍然很有活力，而且语速较快。）

对有智性的人来说，即使是耶稣受难的象征意义也是令人厌恶的。然而，这是否意味着这样的受难并没有发生？ 在一个地方，在一个时间，在一个叫做基督的人身上，它也许没有发生；但是，因为人创造了这个神话，他出于自己的需要创造了这个耶稣受难；这个耶稣受难，在历史上并未有如神话中所描述的那样发生，但它的实相，甚至比它在所谓的硬事实中所发生的还要多。

因此，有智性的成年人现在知道了，不是吗？没有一个作为像上帝一样的高级存在，存在于某个天堂里，拿地狱来恐吓有罪的和不信他的

人。出于各种理由，这个理念在逻辑上是说不通的。你在情感上从未相信过。鲁柏曾经相信。

因此，这硬事实似乎是，没有上帝。似乎会有一个分离点。要么你相信神话，要么你相信那仿佛是的硬事实。

没有宗教所宣扬的所谓上帝与基督、天国和十字架，但却真的有万能的造物和为信仰牺牲自我的救赎者。

所谓的地狱也只是一种传说，但它却可被相信它的意识真切地体验与经历到。你就是那个你口中的造物主，你的意念构建出你的世界，并引领自己去经历它们。

当你诚心祈祷的时候，那确切地给了你力量与帮助的不是什么遥不可及的“神”，而是你的“信”心与必成的“信”念。同样地，你为自己缔造出了天堂与神明、天使与恶魔这些故事角色，并把这些场景与角色活生生地在自己的潜意识里激活。

倒也不是说没有天使或偏执的不成熟的灵体，但它们确实与宗教里贩卖的故事和故事里的角色相差甚远。

如果有人跟你说，黑色的恶魔背叛了造物主，引诱亚当吃下了辨识真相的红色果实，它与造物主争斗，战败后躲入地下岩浆的永火中，千年不敢出来。你会怎么想这个家伙？

我建议你们休息一下。

（10:00 休息。珍像往常一样解离，她在休息时咳嗽，但在上面的传述过程中并没有咳嗽。10：04 继续传述时，她的声音更轻了。）

对所有智性的心智而言，硬事实里必然没有上帝。神话坚持有上帝存在，智性的人发现自己陷入了对于无智性的人不存在的两难境地。这只是巧合。

事实是，神话比事实更接近实相。

（这时候，整个晚上都一直安静的威利，现在开始追逐来回踱步的珍，她一边传述，一边试图把它赶开；但猫坚持不走，最后珍只好停止传述，指着这只猫。我把祂放进另一个房间，关上了门。）

神话代表了人类的心灵试图理解他在物质层面的存在中必须扭曲的事实。

他必须扭曲这些事实，只是因为在物质层面上的存在需要用一种方式来集中他的能力，而这种方式不允许更大范围的集中运作。这个焦点，我之前提到过，是由他选择的，以满足这个存在的环境。

话说。祈祷曾经使智性的人能够聚焦他的通灵能力，因为西方文明中被所有人认为理所当然的硬事实，是相信有这样一个上帝。所谓的硬事实已经改变。

神话背后的真相仍然存在。人类一直沉浸在对一个和自己一样的神的梦想中，只是这位神被认为是高人一等的，拥有人类自己所崇拜的最高品质。

（随着上述句子的最后两个字，珍的声音突然又再次爆发开来，响亮而有力。这状态维持了一会儿，然后又变轻了。）

上帝的神话让他，人，能够赋予他所谓的更高直觉以客观性，而上帝的概念曾经代表，并仍然代表着与内在自己的链接。

现在。就硬事实而言，不存在人类所设想的上帝，然而上帝曾经存在过，就像人类现在所设想的那样。

（珍笑了。）

他现在是什么，并不是宗教认为的那样。然而，他曾经只是他们现在所认为的那样。因为事实上，他确实在演化，而且没有完成，只是代表了——

（有一下子变得比较大声。）

——代表了一个从一开始就存在的最高意愿。

他不是你们所说的人类，尽管他经历了人类的阶段；在这里，佛教的神话最接近这个类似的实相。以你们的话来说，他不是一个个体，而是一个灵性完形，一个能量完形。

如果你记得我说过的关于宇宙扩张的方式，那与空间无关，那么你也许会感知到，虽然很模糊，存在一个相互关联、意识不断扩张的灵性

金字塔，它同时和瞬间创造了宇宙和个体，这是通过个人视角、持续时间、智性、灵性的理解和永恒有效性的天赋而被给予的。

它才是你们的上帝概念所暗示的。

现在。这个绝对的、永远在扩展中、瞬间的灵性完形，如果你比较喜欢的话，你可以称之为上帝，如今它的存在中是如此安稳，以至于它可以不断地自我分解和并重建它自己。

它的能量是如此的难以置信，以至于它确实形成了所有的宇宙；而且因为它的——

（声音又变大声了一下。）

——它的能量就在所有宇宙、所有层面和所有场域的内部和背后，它确实知道每只落下的麻雀，因为它是每只落下的麻雀。

这并不否定人类的自由意志，这确实被曲解了。那至高的能量，确实以任何形式为存在而奋斗；而正义，供你们参考，只是人类的一个说法，充其量也仅是个短视的说法。你们俩最好记住这一点。

如果有造物主的话，那我们就是那造物主。因我们的集体意识而凝聚出了一个所谓的意识完形——“上帝”。

是的，我们就是缔造出上帝的造物主。上帝的父神，这个集体意识，构成与成就了我们所在的多维多元平行宇宙的矩阵。这矩阵内所发生的一切，都是我们自我意识的显化，大到整个宇宙，小到构成微尘的意识能量微粒，都是我们自己的集体意识之集合。

万物皆由我的一念化生，一念息万物灭。当然这个我不是角色我或载

具我，不是这个人格片段，但这个最基层的我也是我的一部分，而且是很重要的一部分，代表着一种可能性在一个特定面向上的展开。没有了这个人格我的自我群体意识是不完整的，是无法达成终极完形无漏智慧意识形态的。

我建议你们休息一下。

（10:30 休息。珍说，她完全解离了——“离得远远地”。她能想起她所提供的部分资料，但不知道她周围的环境，她是否吸烟，等等。她抽过烟，但只咳嗽了几声。10:32，她以正常的声音恢复。）

我不打算占用你们太长时间。我也没打算建立一个新的宗教。然而，我在试着告诉你们真相，这很可能是迄今为止最重要的资料，因为对它的理解，将使聪慧的人能够利用曾经用于祈祷的能量和能力。

祈祷现在被回避了。如果没有人听，为什么还要祈祷呢？

（声音再度大声且低沉了一下。）

祈祷中包含着它自己的答案，如果没有白发慈祥的老父神来听，那么，有的就是最初的、不断扩展的能量，它形成了一切，每个人都是其中的一部分。

这个灵性完形在你们听来也许没有人味，但既然它的能量形成你的人，这怎么可能呢？

如果你更喜欢把这个至高无上、绝对的灵性完形称为上帝，那么，你就不能企图以物质的角度把他客观化，因为他是你细胞的细胞核，比你的呼吸更亲密。

我知道的就是这么多，没有别的。他不是人类。如果你们以性别来考虑的话，他不是“他”，也不是“她”。这样的分割和命名只是你们场域里的任意武断。他是由许多能量汇聚为一的；而且确实有一个无限的人格，但它是一个完形。

所以，确实没有开始或结束，因为我们说的是一种与空间或时间无关的扩展，是你和你们的同类甚至未曾梦想过的一种维度演化。正如一个理念的扩展，改变了世界，但不占用空间，也不被你们的科学仪器发现。那终极而瞬间的绝对完形——如果你更愿意称其为上帝——也存在着且扩展着。

有些人会说，这样的概念代表了对现实的逃避。然而，这些人只是一味地跟随他们的外在感官。他们漠视并害怕内在实相，以及实际上已经形成了他们引以为傲的现实之内在理念和梦想。

诚然，至少在短期内，无纪律、歇斯底里地飞入这些领域可能是危险的；但有纪律、平衡、好奇和心智开放的追求，将导致自我实现，改善整个种族，且将成为释放天生的、被抑制的能量以实现建设性目的的途径。

我将在另一个时间讨论耶稣受难的神话及其真实的强烈元素。由于你，约瑟，似乎有点坐立不安，我将结束这节课。你们已经学到了很多，这份资料会让很多人受益。

这是非常重要的一节课，赛斯明确地告诉了我们：不管是唯物主义者还是唯心主义者，都因为自身的偏执错失了真相。

我们单纯的外在感官与仪器永远无法找到可以验证成数据的意识；而那些由宗教故事与神的代言人组成的社团，除了忽悠无知的民众，其实根本无法引领人们找到自我内心中的真相。外祈与外求或外寻与外

证，都无法真的看到真理的真容。

通过系统的灵修，在知见上、认知上、能量运用上、情绪管理上达成训练有素、协调稳定，让自己充满好奇心，又心胸开阔地追寻热忱和真理。这种自我意识终将能走向自我完成。这类人可以普遍增益整个族类，并且它将能释放出内在被抵制的能量，使其成为富有建设性的能量。

（“晚安，赛斯。”

10:55 结束。珍再度彻底解离。她不记得资料的内容。也没咳嗽。我写字的手有点累。珍还说，她的喉咙真的比上课前感觉更好些。）

Y3-1-82

第 82 节 为世界提供重要信息：意识创造物质

前情摘要：

自我意识的意向很大程度上决定了自我角色的经历。你就是自己世界的造物主，包括上帝、天堂与地狱也都是你信念生化而成的产物。

不过，角色我非我，我是自我群体意识的合集。角色我如果与自我的初心协同，那就会如虎添翼，顺风顺水；如果倒行逆施，非要去成就世俗的“成功”，那千般辛苦后却发现两手空空，心亦空空。

顺流的顺遂不是说你万事大吉、躺赢人生，当有的激流险滩、弯道歧途还都会遭遇，只是就好像你在公路上开车，顺流开是经历，逆流走是赌命。

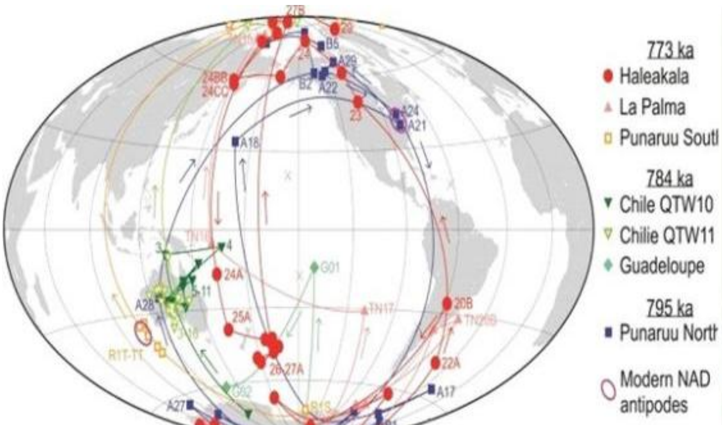
在修行的过程中，突破故有认知成见与自我能力的质疑，是打开自身成长天花板的关键。可是这里有个极其微妙的平衡，那就是小我的虚妄与欲望在自我成长与达成的过程中会被激发放大。有些人修心、修

性、修神、修身；而另一些人只求神通异能、敛财出名、被人瞩目。你的起心动念如果与欲望有关，助长虚妄，那内在自我意识是不会助纣为虐的。

祈祷不是朝向佛陀或上帝，而是朝向一切意识的本源所在，而你就是它的触须与化身。所以有事求自己、往内寻。世间最大的神明就住在你的心里，如果你往外祈，你走出的每一步都是在背离真理与真知。就好像你站在北极点上，不管往哪儿走，都会离“北”越来越远。

那我站着不动、什么都不干是不是就对了？非也。你不动，北极点是会动的——北极点在不停地漂移着，地球经历过很多次磁极的反转，有时北极点甚至会在赤道附近，而现在的南北极则变成赤道。

变是永恒的不变，你需要能跟得上它，并且不快不慢。



个人成长的上限不依据你有多聪明或多勤奋努力，而是你认知能碰触得到的边际。认知的边际就是自我成长的天花板。想都想不到、想都不敢想的时候就更别提做到了。

如果说珍用意念力让老爷车能成行是有运气的成分，那往返 120 英里、来去消耗不同数量的机油，这种客观证据就不能靠运气、凑巧或错觉来解释了。

第 82 节 为世界提供重要信息：意识创造物质

1964 年 8 月 27 日 星期四 晚上 8:05 计划外

（这是一节临时课，紧跟在昨晚的定期课之后。加课的理由将显而易见。

今天早上，当我在工作时，约翰-布拉德利在匆忙的商务旅行中来拜访了一下，他给了珍一些与赛斯在 6 月 17 日第 63 节课上预测艾尔迈拉将发生毒品丑闻有关的信息。赛斯说丑闻会在 3 个月内发生。

似乎是昨晚，约翰和一个我们不认识的朋友在餐馆吃饭时，这位朋友告诉他，艾尔迈拉警察拘留了一个人，这个人拿着伪造的麻醉品处方在艾尔迈拉各个药店买麻醉品。这件事并没有上报。

约翰还想提起珍的注意，在艾尔迈拉 1964 年 8 月 23 日报纸上的一则新闻，这条新闻出现在星期日，也就是我们度假回来的那一天，我们不知道这件事。这条新闻主要是对全国性小报《国家镜报》发表的一篇关于艾尔迈拉毒品的文章的驳斥。讽刺的是，当艾尔迈拉当局否认这篇报道时，在其旁边的栏目中有一篇文章，详细报道了一名医生的黑色提包被窃，包里装有麻醉品，是在医院的一个停车场从医生的车上偷的。我把这两则报道存档了。

我还把一份《艾尔迈拉周四报》的一则新闻也存入了档案，那是报导在纽约康宁市发生的另一起同样使用伪造处方到药店买药的案件，那个地方离艾尔迈拉大约 10 英里远。而那个人所用的空白药单，就是上述那个被窃的医生提包里面的药单。罪犯没有被抓获。

关于赛斯作出预测后发展起来的其他麻醉品资料，见第 64 节开始的

注。

晚餐后，正忙着其他资料时，珍接收到一个念头，是时候开始写《赛斯资料》的第一册了，这是我们在度假前讨论过的项目。她认为书名应该是《作为理念构建的物质宇宙》（The Physical Universe as Idea Construction），她来到工作室告诉我这件事，她还收到了一个想法，显然是来自赛斯，说她在王牌出版社的编辑，唐纳德·沃尔海姆（Donald Wollheim）可以或将为第一册写序。

珍说，她认为她或许可以有一节课。我没有鼓励她，不知道这是否是一个好主意。过一会儿，她又进来了，让我在清理完后，把我的笔记本带到客厅，这需要几分钟时间。

最后我和她一起坐在客厅，做好了随时可以上课的准备。天色仍有余光；收音机里播放着古典音乐。珍今天又咳了一整天，但当她站起来开始传述时，咳嗽声就几乎消失了。她以比平常更低沉的声音开始传述；踱步的速度稍慢，眼睛和平时一样黑。）

因为珍与罗没有搬家，他俩的后续人生剧情与社会性事件发生了一些跳线，类似的事件在相同的时间以不一样的方式被展开。

但显然，人生中主要课题与必成就的事件没有遭到破坏：珍还是会如期地写出赛斯资料，并且在写完后触发必然的后续剧情。

从这个细节可以看出个人与群体、个人与社会的复杂关系。当一个人因为自由意识而改变自己矩阵中的人生线程时，会诱发一些事情的改变，但有些必然还是会按照其规划在其当成就时展现。

我无意增添你们的琐事，约瑟。然而，出于许多原因，今晚似乎是个好时机，有几件事我想补充。

通常我们会严格按照行事历上课，这是我们应该做的。然而，有些时候并不在计划之内，拒绝它们可能会失去机会。

鲁柏没有呼叫我，但他内心的某些因素自发地引起了我的注意。我想，也许你们并不知道这份资料的重要性，或者觉得很难挑出它最突出与最有价值的论点。

这份资料的基础与坚实的根基，以及它的主要贡献，在于这样一个概念：意识本身确实创造了物质，意识不被物质禁锢，而是形成了物质，意识不受时间或空间的限制或束缚；你们所说的时间和空间是一种必要的扭曲，或所采用的条件，以形成物质存在的层次。

一旦理解了这一点，我们就可以从逻辑和直觉的角度来看待所有其余的资料。的确，现在是编纂这样一本书的时候了，我建议你在编辑出来后，请唐纳德 · 沃尔海姆先生写一篇前言介绍。随着我们的进展，我们会更深入地讨论这件事。

然而，应该强调资料的基本理念，而且要非常强调，因为我们的其他概念就是从这里衍生的。灵性能量或意识组成物质的机制也应包括在内，自然还有物质不具备持久性的概念。

值的充盈（value fulfillment）与成长之间的不同，第五维度，以及扩展中的宇宙那部分也应该被强调。当人意识到他自己以具体的方式创造了他的个人与世界的环境时，那么他就可以开始创造一个私人的和世界的环境，远远优于杂乱无章和未开窍的建构结果。

这是我们给世界的主要信息，这也是人类的概念发展的下一步，它将在所有的领域里被感受到，而在精神病学方面也许是最多的。

当人类意识到他现在就在创造自己的形象，他就不会觉得，相信他在其他时代创造了其他形象，是那么令人吃惊了。只有在这样的基础上，轮回的想法才会达到其自然的有效性，只有当人们理解到潜意识，其中的某些层次，是现在的人格和过去的人格之间的纽带，轮回的理论才会被接受为事实。

我一直准备要给你们这些信息，但似乎没有一个合适的机会。我确实觉得有责任帮你们从这些资料中编写一本书。

你会找到那些愿意帮忙的人。如果鲁柏和你之间出现任何意见分歧，可以向我提出。应尽可能忠实地复制这些资料。你可能需要删除某些内容，但在任何给定的主题上，我都不希望被重新措辞。

显然，你不能把所有的资料都包括在一本书里。这就是为什么我希望上面提到的事项一定要包括在第一本书中，因为其他的书将以它们为基础。

导论的章节可以解释这些资料如何产生和继续的。我将让你的手休息一下，我希望你能对我的这种实际帮助表示感谢。

在之前的课件里，我们已经逐步地认知到了：自我意识的价值完成、自我意识的成长需要、第五维度空间是什么、扩张中的宇宙其实不是体积或面积的膨胀，而是内在复杂性的增长。

当人们能够领悟与理解，是自己在用具体的方式创造着自己个人与世界的伪装环境时，他就能开始有意识地创造个人和全世界的周边环境，这种有意识的创造远比在毫无章法与无知之下建构出的环境要好太多。犹如你在梦中是无意识地随剧情流转，还是学会做清明梦、控梦，成为自己梦中言出法随的造物主。

这是我们给这个世界传达的主要讯息，这是人类概念发展的下一条重要线索。在所有的领域中它都将被感受到，其威力不止局限在心理学或精神治疗的领域里。

当人们领悟到他现在就在创造他自己的伪装角色、自我形象与外在伪装世界时，就不会觉得他的世界中那些所谓的其它别人之形象“是自己臆造出来的”有多难理解和难以置信了。就好像你从来不会怀疑你梦中的其它人是你一念构化出来的一样——虽然那些与你真实互动、有血有肉、能说会走的家人、路人、朋友甚至动物在梦中无比真实，你也不会质疑那是意识生成的伪装实相。

只有在这一认知基础建立之后，轮回转世的概念才能被真切确实无扭曲地理解，也只有当熟练地运用潜意识把在这个特定层面上，即今生的这个人格我与“全世”群体自我（所有扮演过的角色）的全部人格之间做了有效的意识和记忆连结后，转世被彻底了解才有可能，转世轮回的理论才会被无扭曲地接受为一个事实。

帮你们筹备这些资料并出书是我义不容辞的事。你们将找到那些会有所帮助的人，完成后续的推广，一切都被安排妥当，只要你可以感受与跟随你的内在热忱、心流展开你的初心所愿。

怎么知道什么是自己灵魂投胎前的初心与人生规划？

只要你找到使你感到兴奋、让你渴望参与的事，这事情让你真切地感

受到它有价值，并在提升你的自我价值、完善你的内在自我认知，那你就已经在正确的心流之中翱翔了。

如果你从心底腻歪一件事，觉得这事掏空了你、让你心寒，不管这事你能获利多少，都别再参与。没有什么比出卖自己的灵魂换取虚名假利更赔本的买卖了。心流热忱的温度就是自我灵魂的生命力，这是无价的至宝，别为几两碎银就贱卖了它。

就好像大学生裸贷一样，脱下衣服换钱很容易，但再想让自己心理上认可自己的自我价值就难了。

贱不是骂人，而是说廉价地出卖自己无悔清澈的心灵。汉字简化后写作“贱”，原字这样写“賤”——“戔”的原意两戈相向，有殘害之意。残害的就是自己的心与灵魂。

（8:30 休息。珍像往常一样解离，以微笑结束了独白。休息时，我开玩笑地说，如果我们知道谁会对出版这些资料感兴趣，对我们会有很大帮助。我没料到会有明确的答案。

珍只咳嗽了几声。在 8:34 以正常的声音继续传述。）

我不能为你们开路。我只能帮你们。你们以后会明白其中的道理，我不会说这很不幸，但你们为这些资料和这些理念下功夫，努力付出，是有其必要的。

这份资料将在西方文明的概念和情感生活中占有一席之地，并终将传遍全世界。新思想不容易被接受。然而，当它们点燃时，它们会席卷

整个宇宙。

我不是在用什么方式斥责你们任何一人，然而，你们没有接受那栋房子，代表了缺乏我们可以称之为信心的东西，而你们在处理这份资料的工作上，需要对这里所提出的理念有信心。

如果你们对这份资料没有信心，那还能期待谁有信心呢？鲁柏，由于害怕被认为是一个歇斯底里的女人，有时会有所保留，这是很自然的，也是在必要的范围内。

你可以担得起更自由的承诺。然而，在科学界，对一个理念抱持信心，是不以为然的，但是，除非首先相信它确实存在，否则任何新的概念，或想法，或发现都不会出现。

我必须在你们两个人的疑虑的局限性下做事，而你们的疑虑，也唯有你们的疑虑，会阻碍我们。供你们参考，这是完全没有扭曲的，鲁柏会和你一样，发现接下来的内容非常不切实际，而且会为之抓狂，约瑟。

我这样说，并不是因为我认为你们中的任何一人，会允许自己在这件事上听从我的建议，我只是想告诉你们，为了我们所有的利益，可以做些什么。

（珍微微一笑，然后在此刻停了下来。她还关掉了收音机，收音机从开始上课就一直开着。）

我几乎不敢开口了——

（“我才不相信。”）

——已经预料到你和鲁柏对这种不切实际的做法自动会生出的惊恐反应，也已经知道鲁柏会害怕你会担心这份资料被扭曲。

他不会想负责任的。

（珍的声音在这里变得非常顽皮好笑。）

现在。对一个理念的信心和信念意味着某种承诺。承诺取决于期待。没有某种期待的人不会做出承诺，所期待的也不会实现；在那件特定的事情上，他不会投入太多，也不会得到除了与他的付出成比例以外的收获。

因此，我的建议是，鲁柏在早上做他自己的工作。顺便说一句，我会在这方面做出一些努力来帮助他，这样财务上的事情就会平衡。下午，与其在画廊工作，我建议他忙于我的书。说真的，就像他对自己的工作所做的那样，你则继续记录我们的课。

我不希望你从自己的绘画中抽出任何时间来从事赛斯资料第一册的工作，我也不希望让其他任何人来记录这些课。

这本书不是那种在空档时才来编排的书，因为它应该有一个主题式的编排，而不是严格的逐页演绎。不过我确实说过，只要有可能，照规范，我的话应该被如实引述。我刚才给你们的建议，是一个能给你们带来最迅速和最有利的进展的方法；而且当这本书按照这个时间表准备好时，时机就会成熟。

以后还会有其他时机成熟的时刻。我和菲利普说过什么是实用性，而确实你们也都同意。现在我来和你们俩说说什么是实用性。

（珍，一只脚放在椅子上，强调地指着我。还能记得，菲利普是约翰·布拉德利存有的名字。现在，珍笑着继续传述。）

我关心你们的福祉，我关心一本会传播这些理念的书。趁着鲁柏还在如此棒的顺从状态下，我就再补充一点过去曾被他挡下的事。

对此应该要怪他，而不是你，因为他凭直觉知道我将说什么；而出于

恐惧和怀疑，他拒绝照他所知的去传达。你本可以被说服，但就他所有的叽叽喳喳，他并没有他内在信念的那股勇气，也确实没有根据这些信念采取行动。

如果他在小说出版时就离开画廊，那么他的写作收入将是现在的一倍半。也就是说，他的年收入将超过现在的收入。

他本可以出于期待而行动，与潜意识和意识的需求相一致，如果他关闭其他途径，那么想要钱的动力也将会给他，但他没有这样做。

你们两个人，都很实际，却几乎没有考虑过什么是实际。所有他的谈话，都是他害怕失败，和你对失败的看法。如果你们想测试期待的有效性，我不会说我要挑战你们，我只是温和地提交上面的行事历。

（珍不怎么温和地敲了敲桌子以示强调。）

约瑟，你自己对你的画作的期待，已经有了很大的进步，但发展得还不够。我先让你们休息一下。

“这份资料将在西方文明的观念和情感生活中占有一席之地，最后终将席卷全球。新的观念总是不会被轻易接受，但是一旦它们燃起了星星之火，它们就会让整个世界都为之燃烧。”

对一个思想观念的信心和信念必然包含了某些承担。承担则是出自对期望的仰赖。一个对某件特定事情没有期望的人，不会承担他自己的责任，也不会去做那件事。而期望是把意识显化成实相的必备桥梁。出于恐惧和怀疑，就拒绝照热忱去做，没有内在信念的勇气，只会从头到尾地说空话、喊口号、讲道理、求显化，根本没有照资料去实践的人，因害怕失败，怕被家人批评他的失败，就不敢走出现有的舒适

圈。

珍已经两次错过了人生路口，一次可以轻松地让她财务自由，另一次则可以让他俩进入一个滋养生命的住宅中。但珍害怕失败，畏惧挑战，不愿承担不确定性的期望，匮乏对内在自我的信赖与信心。

一个瞻前顾后、不信赖内在自我也不信任内在意识的人，即使获得了引领，也无法摆脱自我恐惧、在自己的人生中达成初心目标，更别说学会自由翱翔了。

（9:06 休息。珍说，她出神出得很远。她只咳了几声，却不记得自己是否咳过。我写字的手有点累了。

在休息期间，我对上述资料的唯一评论是，珍原本可以在有限的时间内，开始从写作中获得收入，因为我们的银行账户撑不了多久了。9:10 珍以坚定的声音继续传述，并瞪着我。）

显然，我不如我以为的那样在你们身上取得进展。鲁柏的确是正确的，我对你们俩都很关心，因为到现在为止，你们应该能够把这些资料用于实际目的上——也就是说，到现在为止，这些基本理念应该使你们的实际生活得到改善。

通过使用它们，你们应该能够更有利地操纵物质。我会用非常简单的

用语来解释。

你可以从这些知识中得到你还没有得到的益处。我所提议的信心的行为、期待的行为，将造成现在没有卖出的作品和将会卖出的作品之间的区别。没有任何魔法会带来这相同的结果。

我不用挥舞魔杖。期待，以及会产生必要情绪与灵性能量的期待行为必须来自你，而且是全心全意的。这将使情况变得不同。对我的书的承诺会带来改变。

你不能以姑且一试的心态，先看看结果如何。不用说，鲁柏作为一个作家，他的写作技巧和知识是得到发展的。从理论上讲，但也绝对有可能，一个人突然表现出他过去从未有意识学过或精通的艺术，而且还做得很好，但通常，期待并没那么强烈，所以有意识和无意识的准备是必要的。

先不谈承诺。虽然你们正在使用其他途径来处理财务收益，但在这种情况下，对这些途径的依赖已经太久了。鲁柏修好了车，可以说，是用他自己的灵性方式。如果他手中有一把螺丝刀，他也绝不会用那把螺丝刀来修好它。

（珍又再次大力地拍着桌子，以强调她的重点。）

然而，你也会同意，结果是很实际的。我会把下周的其中一节课缩得很短，以补偿这一次，但即使到了现在，我也不认为你认识到我正在努力为你们俩和我自己提供的服务。

让你的手休息一下吧。

心想事成、言出法随的显化，并不是魔法，而是自我意识对自我世界中伪装物相生成的实际作用。但想要达成这一不可思议，是需要注重

必要技巧的。高度凝聚意识力是达成的绝对前提。如果你都不相信自己能做到，或者抱着试试看或许可能的心态，那这种自我意识能的内在摇摆，就会阻碍实相按照你的心理预期展开，或在展开的过程中发生了意想之外的扭曲。

信念的履行需要将期望付诸行动，切实的实践将会使一切有所不同。强烈期望的心理行为将产生必要的情感与心灵能量，而这一心理活动必须出自于你自己，而非求谁代言代祈。愿景聚相成真的过程必须一心一意，并全神贯注。做到这些会使一切变得不同。最重要的是要有所担当，勇于承担显化引发的涟漪后果。无法用姑且一试的心态来得到这一奇迹的结果，自我质疑会消融掉信念的信心。

（9:27 休息。珍解离如常。她完全没咳嗽。9:30，她以更安静的声音继续传述。）

我料到，我的建议会吓到鲁柏比吓到你还严重，而你已经吓坏了。

再次，他才是那个该受责的人，因为他凭直觉意识到，被压抑的能量应该导入他自己的工作。

他过去，而现在也是，害怕对自己的工作做出承诺，更不用说对我的工作了。你对他、对你自己和对我可以有很大的帮助。约瑟，他的能量以及他将理念投射到物质建构中的能力，确实令人震惊；而在你的帮助下，我们必须开发它。

我在这里的目的从前不是，现在也不是，来为难你们中的任何一人，而是要指出，对你们所有的努力来说，成功机会最大的路线，并希望至少你们会遵循它。

我知道，从通常的角度来看，这样的路线似乎并不实际。但事实上，这是你们可以采取的最实际的步骤。

正是因为鲁柏将被切断资金，他才会允许自己，并要求自己在工作中使用他全部的巨大能量。不是那种有意识的拼命工作，而是向着有建设性的那一端，瞬间且快乐的释放能量。

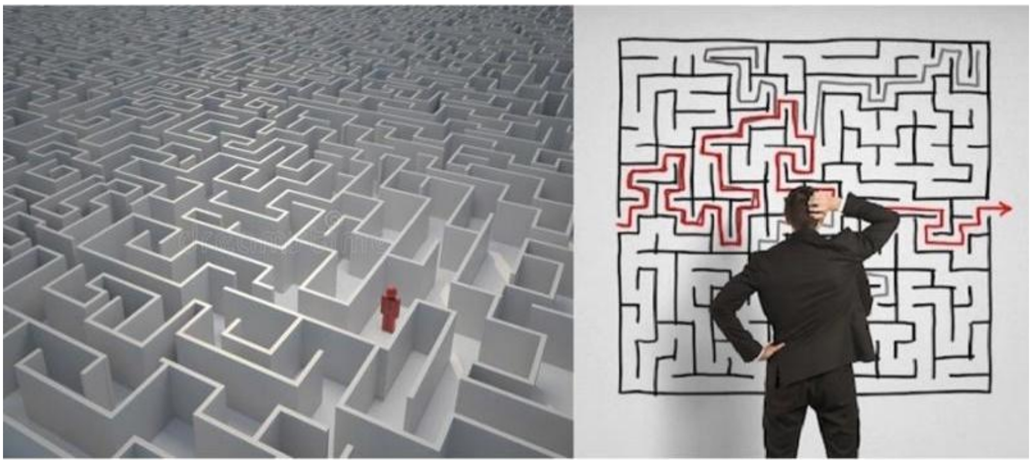
这是极其简化的说法，但只要他仍从其他地方获得资金，他就不会真正感到有必要，或有动力去销售他的作品。也就是说，这份动力还不够强大，不足以克服他现在允许自己在写作中的某些压抑。

不过，我的书的编排工作，应该按行事历在下午进行，这当然不能被忽视掉。然后可以把摘录内容寄给各个基金会，并写一些必要的信件。

鲁柏很快就会从他的迷糊中清醒过来。我想他会感到相当震惊。像往常一样，决定权在你们。如果你们决定不走这条路，我不会责怪你们。但我得说，这是最好的一条路。

我已经尽力。我很喜欢你们俩。我已经试图解释建议这条路的理由。我不想让你们觉得受到我的压力，但是为了对得起我们的关系，我不能不指出那条阻力较小、成功希望最大的路线。

我一定会在下周缩短我们的课程，我向你们俩致以最美好的晚安。



当局者迷。如果你还没有学会通过高度解离，自己渺视全局，那跟随内在自我热忱、臣服于高我的引领是摆脱困境的最佳选择。

不过多数人会喜欢发挥自己的自主性与自由意识，享受解密与摸索的过程，磨练自己的心智与能力。这也没有什么不好的，毕竟时间什么也不是，你可以无限次地补考重来。这一版珍与罗其实已经很让小赛斯抓狂了，但一个好的老师知道成熟是需要过程的，责骂与强迫只会引发更强烈的逆反。对不自信的人，贬损、挖苦、践踏个人价值的斥责不会有助于心理成长。

（“晚安，赛斯。”9:45 结束。珍解离如常。我写字的手有点累。

下面这个资料之所以放在这里，是因为它太长了，不适合作为下一节，第 83 节的开场。

还记得：在 1964 年 7 月 26 日第 68 节课上，赛斯说，我们的朋友比尔·麦克唐纳，就是几个星期前去科德角，普罗温斯顿度假的那位，“当然会去海边。那里有一个人，大约 50 岁，头发像刺一样，马克会结识他，或者说可能会结识他。我看见一艘小船，上面有某种标志。

我没看见任何女性。这可能是因为我现在的兴趣有些不同，尽管这可能会引起误解。”

在 1964 年 7 月 29 日第 75 节，赛斯提到比尔的时候说：“你们的朋友交了两位朋友，一个年纪较大，一个大约与他同龄。他当然是在，或一直是在，靠近水的地方。他去过一间酒吧，里面有一个大酒桶。附近有两栋房子，在海滩对面有一间字体房（font room）。有一艘小船和码头。我还相信他和四个人在一个小组，也许还和一串贝壳有关。”

比尔上周六，1964 年 8 月 29 日，从普罗温斯顿回来。第二天，也就是星期日，他来看我们，确认了赛斯所说的几乎所有情况。

比尔在 7 月份的第二个星期到达普罗温斯顿。他说他刚到那里不久，就遇到了一个很像赛斯在第 68 节里形容的那个人。他的名字和住址，将应要求提供。这个人实际上是 54 岁，留着“像刺一样的头发”，其实留的是平头。比尔第一次与他相识是在普罗温斯顿的老殖民地酒吧。该男子来自纽约市，在普罗温斯顿住了一个星期，为了“远离他的老婆和家人”。

在第 68 节课，赛斯提到了一艘有标志的划艇。比尔记得没有这样的船，他说他没有特别注意船。他认识的新朋友戴着一顶棒球帽，上面有一个锚的标志，尽管我们不认为这是赛斯所指的东西。

在一个像科德角这样的度假区，比尔的确遇到了各种类型的女性，但并没有更进一步的交往。

与 7 月 29 日，第 75 节的资料有关的：

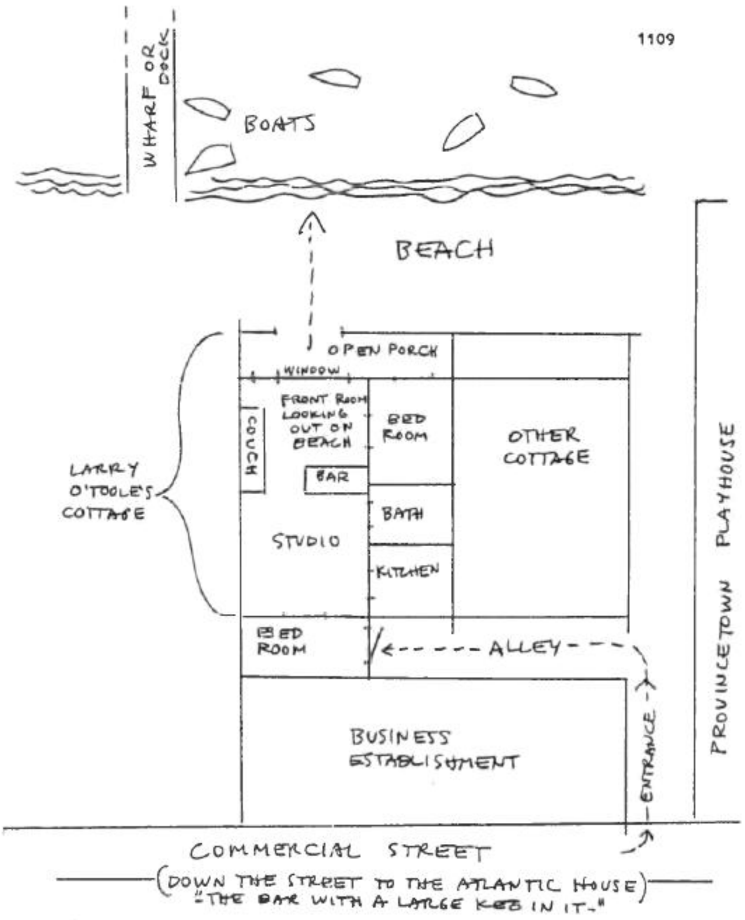
细雨资料 公共资源 | 原文长期免费公开 | 电子书下载： xiyushe.org | 有声书与导航：xiyu.love

老殖民地酒吧里面与他认识的。

（首先，经过一番思考和日期的推算后，比尔说 7 月 29 日发生的事情的确就像下面描述的情况。那时他已经在普罗温斯顿待了足够长的时间，认识了一些人。

比尔的确交了两位朋友，一个年纪较大，一个和他差不多大。年轻的那位叫加里（Gary），来自波士顿。年纪较长的叫拉里·奥图尔（Larry O'Toole），来自马里兰州，巴尔的摩市。两个都是艺术家。加里大约 25 岁，[比尔 27 岁]，拉里·奥图尔是 50 岁左右。比尔认识加里大约两个星期，认识奥图尔大约 6 个星期。他有他们的住址，至于加里的姓氏，他一时想不起来了。

据了解，拉里-奥图尔在夏天租了“海滩对面的字体房”。这间房是一间小屋的一部分，小屋与另一间小屋相连，位于拥挤的普罗温斯顿地区，实际上，这两间房都在一家店铺的后面，店铺正对着普罗温斯顿的主要大街，一条商业街。要到小屋去，必须穿过这家店铺的走廊。为了解释这复杂的环境，比尔为珍和我画了一张地图，我把地图的副本放在这些笔记中。



离开小屋不到 3 个路口的地方有一间酒吧，里面有个大酒桶，就像赛斯说的那样。因此，在那节中描述的地点包含了一个相对较小的区域。那个酒吧的名字叫“大西洋之家”，比尔说它实际上是由好几家小酒吧组成的，每间酒吧都有不同的装饰。其中一个较小的酒吧里，有一个非常大的酒桶，它被切成两半，每一半都被镶嵌在墙上，形成一个引人注目的展示。

比尔说，大约在 7 月 29 日前后，也就是第 75 节上课的那一天，他参加了拉里·奥图尔小屋的一个派对。参加派对的有比尔、加里、拉里·奥图尔和另外两名比尔不认识的男子。如此一来，正如赛斯所说，比尔“和四个人在一个小组”。

那天晚上，派对很早就散了，然后，比尔和拉里奥图尔去了大西洋之家酒吧，在那里看见大酒桶。比尔说，在普罗温斯顿还有另一间酒吧，

把很多小酒桶吊在天花板上当装饰，但那些酒桶都很小，完全不能和大西洋之家的那一个相比。

比尔说，他认为“附近的两栋房子”确实是指上面提到的两栋小屋，其中一栋是加里和拉里-奥图尔合住的，字体房在海滩对面，因为它们离大西洋之家酒吧不远。

比尔·麦克唐纳还说，他从拉里·奥图尔小屋的前厅望出去时，看见左边有一个码头，码头停了一些船，不过赛斯说的是“一艘小船和码头”，单数。在双拼小屋的右边是普罗温斯顿剧院。

比尔说，与他的预期相反，眺望水面的前厅在普罗温斯顿是相当不寻常的，因为这个双拼小屋紧临着其他各种杂乱的建筑物，所以这些建筑物大部分都看不到什么海景。在这一点上，奥图尔的小屋是与众不同的。比尔说，小屋的吧台有一个小啤酒桶，但他不认为这就是赛斯所说的的那个。

比尔对上述的大致区域画了一幅图[巧合吗？]，我会把它拍下来当作记录。

至于赛斯所说的一串贝壳，比尔记得唯一与贝壳有关的是，在派对上

使用了贝壳烟灰缸。他不认为这是赛斯所说的。

声明一下，珍和我都没去过普罗温斯顿。大约 23 年前，我在服役期间在波士顿待了一天，当时我正乘火车去缅因州的一个机场。

还可以指出的是，比尔是第 68 节课的见证人，当然不是第 75 节的。在第 68 节课上，比尔，珍和我初步计划，在当比尔在科德角的时候，我们要在约定的时间进行心灵感应的实验，但这些计划都没有实现。

作为记录。我复制了比尔-麦克唐纳在第 82 届课上讨论的普罗温斯顿地区的地图。）

Y3-1-83.1

第 83 节 弗洛伊德，荣格，凯西

前情摘要：

在上一节中，赛斯对珍的自我认知局限性与因此诱发的过度自我保护提出了指正。这之前赛斯多次想要告诉罗，他们对财务方面的内在忧虑是毫无必要的，只要放手跟随内在热忱的引导，一切都早有完美的安排。可是珍出于自身对信息的不认同，筛选与阻拦了必要信息的有效传递，导致之前几个关键路口上他俩都错失良机，只能继续在内在匮乏与物质匮乏的实相中挣扎与每日惶恐。

珍的问题源自她童年时母亲给她的持续压迫与贬损，并灌输给她扭曲的宗教信念与人文认知。这让珍始终有一种内在的罪疚感，觉得自己不配过好日子、这个角色我的肉身也匮乏享受生命的资格。这样一个被妈妈培养出来的角色内在我，阻拦了珍自我发展的道路，让珍为自己设立了一种近似苦行僧般的人生体验渴望，好通过自我虐待达成自我救赎。当然这种观念是有很大扭曲的，而这扭曲源自宗教中的苦行与自虐救赎灵魂的信仰，把自爱看作是罪恶的私欲，把欲望全部都否定为贪婪，把罪与罚二元认知成善恶的对立冲突。

当人们领悟到他现在就在创造他自己的伪装角色、自我形象与外在伪装世界时，就不会觉得他的世界中那些所谓的其它别人之形象是自己臆造出来的有多难理解和难以置信了。就好像你从来不会怀疑你梦中

的其它人是你一念构化出来的一样——虽然那些与你真实互动、有血有肉、能说会走的家人、路人、朋友甚至动物在梦中无比真实，你也不会质疑那是意识生成的伪装实相。

只有在这一认知基础建立之后，轮回转世的概念才能被真切确实无扭曲地理解，也只有当熟练地运用潜意识把在这个特定层面上，即今生的这个人格我与“全世”群体自我（所有扮演过的角色）的全部人格之间做了有效的意识和记忆连结后，转世被彻底了解才有可能，转世轮回的理论才会被无扭曲地接受为一个事实。

这份资料将在西方文明的观念和情感生活中占有一席之地，最后终将席卷全球。新的观念总是不会被轻易接受。但是一旦它们燃起了星星之火，它们就会让整个世界都为之燃烧。

坚信让意识力的聚焦得以形成激光刻刀般持续的稳定能量，而自我内在期许的愿景让这刻刀可以勾勒出精美的画卷。情绪是一种巨大的力量，任其泛滥宣泄会让人生如脱缰的野马；而若过于谨小慎微、压抑克制又会累积成束缚生命的枷锁，让行动力与思想都枯萎凋零。学会

察觉、管控、运用、调配情绪与情绪的内在能量是我们这些“演员”要通过人生实践学会的最重要的一项技巧。

每个意识体的能量和将意念投射为物质建构的能力真的是非常惊人。有角色你协同帮助，一定能开发它、运用它。我知道那样的一条路在一般人眼里看起来并不那么实际，但是它事实上是你们可以走的最实际的一步。

第 83 节 弗洛伊德，荣格，凯西

1964 年 8 月 31 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（赛斯在第 63 节课，1964 年 6 月 17 日，预言了艾尔迈拉毒品事件。在 8 月 29 日星期六的艾尔迈拉报纸上刊登了一个与在艾尔迈拉医院停车场盗窃医生提包和空白药单有关的吸毒者被捕的故事。

8 月 30 日，星期日，比尔·麦克唐纳从普罗温斯顿科德角回来，证实了在第 68 节课和第 75 节课赛斯给的有关比尔度假的大部分信息。

珍和我还没有重新开始心理时间的练习。

在今晚的课程之前，我向珍提到，我希望赛斯能讨论 8 月 12 日、15 日，他针对卡拉汉小姐而给出的日期，还希望他会提到比尔对他的预言情况的报告。珍不知道这一节课的主题，不过她预计课程会很短。她准时开始传述，声音正常，踱步速度相当缓慢，她的眼睛和往常一样黑。顺带一提，她的感冒好多了。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

这将是一节短课。

当我们有一个意外的，或未安排的课时，我总是努力缩短接下来的那节课，就像这一次的情况。

事实上，我们将回到我们对内在感官的讨论。然而有更多关于物质本质的资料应该首先考虑。

有几点我想说的是一般性的。鲁柏一直在读荣格的书，虽然不是持续

地读。性驱力（libido）不是源自于当前人格的个人潜意识。相反，它起源于存有和内在自己的能量，经由内在感官，引导向外，可以这么说，经过个人潜意识心智的更深层，然后再到外在或者说是个人的层次。

（libido 译注：性驱力是荣格与弗洛伊德的理论。也称为性冲动、性欲，是一种力量。）

你们的弗洛伊德和荣格探索了表层的、个人的潜意识。荣格瞥见了其他深处，但仅此而已。在荣格的著作中有相当令人遗憾的扭曲现象，在弗洛伊德的著作中也是如此，因为他们不了解性驱力原生的、合作的本质。进入另一个主题内容的资料时，我们会在这些议题上做更加详尽的探讨。

然而，性驱力的基本合作本质，确实在很大程度上对所有存有都参与的灵性合作负责，在构建一个由你们层面所有生灵都居住其间的物质世界的过程中。

性驱力的这种合作本质由于各种原因而被完全忽视和误解，其中许多原因只是因为无知。你们知道，任何形式的单个细胞都会合作形成另一个更复杂的完形；如果没有合作，不仅更复杂的建构会停止运作，而且单个细胞也会停止运作。

我们已经谈到了在你们物质宇宙中，有机体之间在生物学上的相互依存与合作。一个新个体在物质领域的出现，是得到了你们层面上个体的灵性合作的协助。几乎在一瞬间，新的性驱力就承担起它的责任，与其他的所有生灵一起，毫不犹豫地维护起物质宇宙。

如果它不这样做，它就不会长期存在。各个层次（level）的合作在所有层面（plane）都是必要的。

这种合作可以是快乐的，在潜意识和意识层面上自由地给予，也可以以一种勉强的方式给予，但一定会被给予。

性冲动(libido)，早期音译为“力必多”，该术语由西格蒙德·弗洛伊德提出。欲的力是身体内部的兴奋状态的本能，是欲念、动机的来源或力量。常指性欲，指人或某些动物见到、摸到、想到或听到与性相关的事物或声音，有一种兴奋的感官刺激，不能自制，尝试发生性行为。一些强迫性冲动有很多是与暴力、性相关的。但是事实上指一切源自于本我的欲望。

自我在我们这个伪装层面上分为四层：

1. 伪装物相中的载具自我；

2. 载具我承载的角色我；

3. 扮演角色我的内在意识我；

4. 演绎内在意识我的自我灵魂。

我知道这样说很多人会很晕，换一种说法：

在“存有”下的某一个主人格中，分管某一意识面向的独立人格（灵魂），为达成某种自我意识成长的初心，挑选历史剧中的某一角色演绎其一生，成为人格片段（内在自我意识）。这个角色本身就在故有的历史剧中，就好像名著中的孙悟空，谁来演这一角色是个变量，怎

么演绎这个角色也是一个变量。当演员装扮成孙悟空的这个身份后，他需要按照角色的形象与身份体现出其特质特征，这就是角色我。而猴子与八戒本质的不同在载具自身的局限性上。载具我很大程度上对角色我产生最原始基本的影响。

人在某种角度上也是一样的。珍作为女人，受到每月性激素的影响，感到周期性的情绪低落，甚至闹脾气；而另一些日子，则更加积极开朗，热情主动地解决问题与接纳异性。男性在性激素的作用下会周期性地有强烈的性冲动，这样的冲动在中年之前是很频繁的。女人很难理解男性的这种性冲动其实是一种刚需。那感觉就好像女人膀胱都憋痛了，厕所门口一群人在排队，厕所里保洁阿姨慢悠悠地打扫，就是不开放使用。

女性经常用控制“性”发生的频率与时机来胁迫打压家庭中男性配偶的地位，男性则在求欢被拒时感到强烈的挫败感，尤其是再三恳请暗示后还是被拒的情况发生时。当然有的女性也会遇到无性婚姻的尴尬。这样被压抑的性欲，会激发激素的内在反应，然后转化为情绪，展开攻击性的宣泄、语言攻击、肢体攻击或冷暴力。

弗洛伊德（1856 年—1939 年），奥地利精神病医师、心理学家、精神分析学派创始人。

荣格（1875 年 - 1961 年），瑞士心理学家、精神科医师，分析心理

学的创始者。

弗洛伊德与他的学生荣格，一度地在心理治疗的临床案例中，发现大量的患者其心理问题都与性压抑有直接的关系。

弗洛伊德是现代心理学之父，因为他发现了肉身对自我意识的影响主要发生在无意识的层面上。很多家庭内部的问题、个人情绪的问题、婚姻破裂的问题都与性压抑有直接的关系，而这种被社会、宗教、人文鄙夷的低等动物性本能对人的心理、行为、思想都有着巨大的直接影响。

但是弗洛伊德止步于此。荣格因为从小是通灵体质，他更深刻地理解到，在载具我的后边，在激素之外，还有些其它什么。心理的问题不只是、或不仅是性压抑与宣泄扭曲的冲突。荣格多年系统的自我剖析，写成了他的《红书》与《黑书》，那是自我心灵探险的研究笔记。

荣格理解到，载具我确实很强大，它对自我意识通过无意识形成后台指挥。但人除了可以被西方现代医学认可的东西外，还有些其它别的什么，比如角色我、内在意识我、自我的灵魂、群体自我意识这几个层面。荣格是少数几个天生可以看到鬼魂并与鬼魂或灵体直接意识交流的人，他也是少数确实能突破时间屏障、有看到未来与其它平行实相能力的科学家。

这些能力弗洛伊德是没有的，所以也无法理解荣格所说、所感、所知

的世界。因为荣格可以看到未来，所以他对宿命很相信；他可以和鬼魂直接对话，让他压根不相信宗教所说的内容。他的自我剖析让他理解到，一个人的行为与思想其背后蕴含着远比身体激素波动更宏大复杂的缘由。这涉及到角色的必然宿命、内在自我意识对自我的认知水平、灵魂的内在渴望与诉求、集体意识中宏大的人生蓝图。

不过荣格自身也受到那个时代的限制，他能接触到的人与思想、信息与信念，还很单一狭隘。他一生中觉得最醍醐灌顶的一本书，是中国道教一本启蒙书的译本《金花的秘密》(《太乙金华宗旨》《慧命经》)——这在中国高阶修行者看来是幼稚园的书籍，对于他已经是心灵圣经的水平了。可见那个年代中，世界灵性知识地域性隔绝有多么严重。当年欧洲的灵修水平、信息闭塞程度、真知掌握层次和现今国内差不多。除了狭隘的唯物主义、扭曲泛滥的唯心宗教，就是仅限于皮毛的心灵实相；而且匮乏相互印证、启迪、交流的渠道，更没有几个真的明白人能答疑解惑。

意识体间通过相互协作利用共赢、共振、共鸣来发展群体与自身，而在我们这个层面上展开的却主要是利己与相互牵制质疑，甚至损人不利己的两败俱伤。倒不是我们真的有多糟，只是这个层面就是这一课业主题的主场。

就好像你问“酸是什么滋味，不同的酸苦又各有什么不同，为什么说蜜是甜的”，如果从出生只吃过蜜，那不能理解甜是什么味道。差异

化经历是让灵魂成长、获得无漏认知、成为意识完形的重要课件。没有经历与感受过，说出大天来也不能真切地理解并形成同理心的共鸣。而同理心是保持心流通畅、意识共鸣的基础。不能达成共识，怎么能相互理解呢？不能彼此理解，自然鸡同鸭讲。

我想提一下关于你的朋友，马克。

（还记得，马克是比尔·麦克唐纳存有的名字。）

鲁柏挡掉了一些资料，但还是让很大一部分的资料传了过来。我提到的那四个男人和眺望水面的房间，的确指的是马克告诉你们的那几个人和那个房间。然而，那晚我确实看到外面有一艘船，船头有一个标志，这艘船我之前提到过。船是系在码头上，从房间里看出去，它是排在第一的那艘船。

（记得赛斯确实在第 68 节和第 75 节课都提到一艘船。

“比尔看到那艘船了吗？”）

我看到了。从他的视线看过去，他应该看到。他可能不记得了。那个酒吧的确指的是几条街外的那家，有着大酒桶的那间，而不是其他的酒吧，很多酒吧都是用小酒桶装饰的。

卡拉汉小姐在 8 月 14 日那一天，只是遭受了一次非常轻微的中风，我说只是，因为情况可能会更严重。第二天，她比平时更焦躁不安、头昏，左手臂不太能动。鉴于她已有的行动障碍，她的状况，她精神的状况，或多或少没有被注意到。

如果她在 14 日看了医生，我相信这状况会被注意到。

我建议你们休息一下。

（9:29 休息，珍像往常一样解离，她一边提供关于卡拉汉小姐的信息，一边用左手扶着额头来回踱步，似乎在深思，休息时，她说，她没意识到自己在这样做。9:35 她以同样的方式继续传述。）

我告诉过你们，这将是一节短课，所以它会是一节短课。我确实建议鲁柏在上课的晚上，找时间先放松一下。另外，只要有可能，你们俩都要读我们的资料，而且要按照我给你们的指示，继续做心理时间的实验。

也不要以为我忘了讨论你们先前的经验，因为我没忘。当时机成熟时，它们将在各自的标题下拿出来讨论。

对于你们不照我在临时课上的建议做决定，以及鲁柏在画廊的职位更动之事，我就不费心评论了。不过我想，既已至此，应该祝贺你们，所以我祝贺两位。

（这里赛斯指的是，珍在画廊当了助理主管的事。她非常高兴。她的职责有些改变，将包括为儿童班讲授艺术史；珍喜欢教学，在很多节课之前，赛斯说这个能力是前世遗留下来的，到目前为止还没有在这一世用到过。）

Y3-1-83.2

我有点担心鲁柏对荣格的解读，只是因为虽然他似乎比弗洛伊德提供了更多，在某些方面，他尝试了很多，他的扭曲是相当重要的，从那一点看来，似乎是在进一步深入研究，并提供许多重大成果，但他还是造成了隐性的有害结论。由于他知见的范围，更多的反而是阻碍。

过一段时间，我会以其立场，进一步讨论这个问题。

我绝不会努力对你们施加任何压力，催促你们照我的建议去做，而且，无论你信不信，我对于你们所处的世界的所谓实际面向非常理解。然而我当然可以表达一些失望，所以我表达了。

还有，既然你们两个都在读凯西的书（译注：Cayce，埃德加·凯西，美国著名的通灵家，曾被称为沉睡的先知；也是珍与罗用通灵板第一位呼叫的灵。）我有几点意见。我们的资料就是它自己最好的声明，而凯西先生的话是极有根据的，应该对你们有帮助。如你们所知，他概述了无纪律地涉足潜意识的一些危险，我也暗示过，当然有一些可能，而且确实存在，这就是为什么我们以一种有纪律的方式缓慢而坚定地前进。

我们正在通过这种方式使各方面达到平衡。鲁柏的人格一直保持着极好的结合，很灵活，而正是这种灵活性是最重要的。正是这个在你俩人格模式中的灵活性，给了我们需要的力道和平衡，我现在说的是一种潜意识的灵活性，是你们人格的根基。

一个僵化的人格模式，紧抓着可以说是极不稳定的、潜意识的精神病态不放，是无法通过健康的渠道找到释放，也无法出现在流动的创造世界中。

刚者易折，经受不起任何新增的压力。因此，当这样一个僵化的、精神错乱的人格（psychotic personality），突然发现通过打开潜意识来释放的方法时，这硬块就会从核心炸开，爆发出无法控制的幻想熔岩；这样一个人格的底层恐怖会被外化，而这个体被迫在最坏的情况下去面对那些深埋已久的人格混乱。

爱德加·凯西(Edgar·Cayce)，男，1877-1945 年在美国肯德基州。他是家里五个孩子中唯一的男孩，生活在一个基督教传统的家庭。6 岁

开始可以与灵体交流，并可以说出包括古埃及的各种历史，13 岁获得圣灵的赏识，赐予了他超阅读的能力，只要碰触的书籍就能了知书内的所有具体内容。成年后他利用“能力”在书店工作与做保险销售，每周收入 200 美金。他开始努力赚钱，他的嗓子突然哑了，并久治不愈。

在欧美各种名医都束手无措多年后，1901 年，24 岁他找到了一个没有欧美医师证的林大夫，在二十分钟后他的嗓子被治愈了，用的是类似催眠的方式。之后凯西彻底觉醒，并开始跟随林大夫行医，展开了一系列可查证的奇迹民间医疗。

当他从事了一段时间的爱心帮助后，又开始做摄影生意，赚钱很多，并开了分店。但突然一把大火把俩店都烧光了，他只好又回到灵异医疗、诊断这一职业中。他的疗效与诊断引发了医学界的不安，当时美国医疗系统无法认可草药治疗、灵性解读找到心灵卡顿，认为针灸就是巫术，但却无法否认他的治疗与诊断完美无缺。

十多年后他成为了名人，开始用自己的灵异能力找地下的石油与赌马，但这让他损失惨重。再次破产让他彻底放弃用超能力赚大钱的想法，他的心灵又一次觉醒，并回忆起自己曾经是东方的僧侣，自己无法解释的自然疗法与诊断技巧都来自那一生的记忆，而暗中协助自己多年的灵体也是那一生的同修。作为基督徒的他，之前一直排斥转世说，当他回忆起一切后，他对宗教的狭隘认知感到失望。

他被圣灵明确地告知，解读信息、传扬真理，不能以获取物质利益为目的。一旦把灵觉用于敛财或谋求权力，那就会落入欲望与意识能力倒退的麻烦中。

情况似乎又回到了起点。但这一次凯西有一大批对解读有强烈信心的追随者。“探索及领悟协会”(A.R.E.)宣告成立，其目的在于调查和传播解读，和解读所包含的信息和规律。这个机构将研究兴趣集中在整体疗法、超感觉(ESP)的机理、入定冥想(Meditation)、灵力调理(Spiritual Healing)、梦的解释和死后生命的研究。

当有人问凯西如何才能让自己变得更有特异能力时，凯西说，当一个人的目标设在灵性建设方面，他就会有特异能力，因为超自然能力根本就是灵魂的特征(for psychic is of the soul)。凯西认为特异能力是灵性觉醒的结果。

他还可以看到环绕在人体周围的光环(Aura)，根据这光环，凯西可以觉察一个人的情绪和身体状况。

二战期间，要求解读的信函、电报成堆地涌进凯西的家。尽管解读本身一再警告他每日不要做超过两次解读，否则将会对他的身体造成严重损害，但凯西为了那些急需帮助的病人、那些焦心战场上儿女安全的父母们，他给了每天多达八次的解读。即便这样，秘书黛维斯小姐的日程表已将解读排到了两年后。

1944 年春，凯西的身体变糟了。与他合作的灵体强烈建议他休息，停止透支生命能量，但他强烈的责任感迫使他继续给急需的人提供帮助。最终，中风将他击倒。1945 年 1 月 3 日，凯西逝去。

秘书兼速记黛维斯小姐自十八岁起就为凯西工作。在凯西过世后她共计整理出为五千多人所作的一万四千多份有记载的解读。今天我们能够简便清楚地查阅参考各类解读，实应归功于她的细心收集、编排及整理。因为解读的数量惊人，索引工作直到 1971 年才完成。

修林·凯西继续扩大他的影响力，使弗吉尼亚海滨市成为全美最有影响的"灵修中心(Spiritual Center)"。A.R.E.协会的图书馆也成为仅次于梵蒂冈的世界第二大的超自然学(Metaphysical)或称灵学、形而上学图书馆。通过讲座、出版物和会员制度，探索和领悟协会(A.R.E.)为那些热心于凯西工作的或需要相关信息的人提供有关解读的研究资料。

"凯西基金会"（Edgar Cayce Foundation)是个独立的法人团体。其功能是提供和资助那些进行凯西资讯和与其它流派的比较研究。1931 年关门的亚特兰大大学于 1985 年重新招生并设立硕士学位，主要是中东医学保健和整体疗法、自然疗法、按摩、心灵疗法，学校面向全球招生。

在 1964 年时，在美国灵修界中，凯西资料的作用与价值就犹如今天的赛斯资料一般，具有真实的可信性与庞大的实践基础。不过凯西资

料有着自身的局限性，他主要停留在心理、心灵、灵气、能量卡顿、业力卡顿、转世初心、出生前计划、前世遗憾等与各种疾病有关的内容，涉及到灵界运作本质的东西并不多。他一生给出很多次预言，并且这些预言都被日后证实。

凯西一生提供的资料主要是“生命的解读”(Life Reading)。这类解读主要是讲述个人的前世生活及此生的目的和潜力。自然地，解读扩展到心智和灵性(Mental and spiritual)的资讯，包括哲学、冥想、解梦、超感觉、历史、古代文明、圣经、星象学、灵魂伴侣等等。

凯西曾经多次强调，他很少依赖灵体来获取资料，他自己有能力访问集体意识库，并查阅每个人的过往与未来剧情。他说时间是一种幻觉，未来是可见的，是尚未被体验的过去。

凯西主张通过系统的、严谨的、大量基础意识力和情绪管控训练，来让自我进入有觉知的冥想中，并借此摆脱欲望的纠缠，达成心理的成长。一个没有训练、知见青涩的人，贸然涉足潜意识的领域是危险的，需要有纪律、有步骤地完善自我，缓慢踏实地循序渐进。

贸然地开启各种超感官能力会严重地打破现有的平衡，因为能力与责任是必须相互匹配的。无知不是罪过，但却可以轻易地让自己陷入万劫不复的陷阱，激活大量超出自我当下水平的课题。人格需要谨守自我界线，但又要能灵活并富有弹性。

最要紧的就是灵动的弹性。弹性让保持平衡成为可能，而对任何道理的死板坚守都会让内在自我在不断流转变迁的宇宙中失去重心，陷入偏执的狂热。潜意识的弹性是人格必备的基础。一个死板的人格在紧抓着某一理念极度僵硬、紧绷不放时，是无法在这个创造性快速变动的世界中保持中正的。

刚者易折，任何死板、固化、僵硬、排它的人或组织，当压力施加在上面的时候，就会被轻易折断，分崩离析。一个死板、紧绷的人格，突然发现可以经由打开潜意识的方式来释放内在压力、获取认同赏识时，便会从核心爆开，并走火入魔。那么它就必须瞬间面对大量超越自己能力的棘手潜在问题的集中迸发。这种恐怖的状况是最糟糕的可能情况，短时间内去面对大量深埋已久的未被统合的分裂自我人格。

我建议你们休息一下。

（9:59 休息。珍像往常一样解离，10:02 她以同样安静的方式恢复传述。）

我不会耽误你们太长时间。

我想说的是，无论你们两个有什么样的精神障碍（neuroses），每个人或多或少都有一些，你们当然也不例外，这些由于你们潜意识构成的流动性和灵活性，通过升华在你们自己的创造性活动中得到了相当有效的利用。

正是由于这个原因，我们的进展一直很顺利，但也很稳定。我善意的建议，还没有，也不应该，被作为促使他从外界撤离的任何形式的诱

因，如鲁柏至少曾经提到的那样。

如果这个建议被采纳的话，我还打算再加上一些建议，这些建议涉及到与他人交往的必要性，甚至可以说是一些积极的活动，这将有效地抵消他任何可能的退缩倾向。

你会发现，在课程本身的部分，我永远不会主张从外部世界退缩，主张任何形式的偏见，主张任何以任何方式损害健康的活动，或主张狂热主义，从来没有。

要承诺，但不要狂热的承诺。我当然主张把资料的正文向公众开放，确实，它的目的是帮助人类了解他自己，以便他能明白，这个世界反映了他的内在实相。

我不是，也永远不会，把鲁柏或你，约瑟，塑造成任何一种优越的存在，在任何方面都是其他男女所没有的神圣。如果你和鲁柏有某些能够感知、接收、转译和沟通的能力，那些其他人无法做到的能力，那么也有许多人拥有你们没有的其他能力。

圣灵（守护灵、指导灵、高我、自己的主灵魂）会给出建议，这些建议以明确的或启迪性的方式被传递。这些建议会转化成突发的灵感、念头闪过头脑，如果你没能抓住它，之后就像梦一样无法回忆，因为它们不在你的脑子里，也不是你肉身记忆的一部分。那启迪也有可能是一些在不经意间听到的建议，或一场富有启迪性的梦，当然如果你平时没有记录梦的习惯，这样的信息睁眼就忘。

你有权选择臣服地跟随这内在的热忱展开必要的行动，也有权按照自己的意愿，展现自己当下真实的自我认知与这认知带来的人生抉择。不能理解也不愿跟随是再正常不过的，圣灵会失望，但从来不会因此

而责备角色我，因为它们明白一切都有其当成就的时机，不能拔苗助长。你该摔的跟头、要吃的亏，必须都经历过了，才会明白原来这游戏真的是那样玩的，而这样确实行不通，会吃大亏。

修行可以进山入洞、躲在庙里避世一时，犹如疫情隔离期一样，让自己有个机会、有段时间好好地沉淀一下自己的喧嚣，让经历过的纷杂沉淀下来，把认知回味升华成智慧。不过领悟、觉悟、证悟到东西，还是需要在世间练的，不然你觉得自己懂的、明白的，未必在行的时候能真实如是地无意识地展现出来，甚至不知道自己欣然总结出的东西是否中正实用。自古百无一用是书生，只会纸上谈兵，一到实践就傻眼。

另一方面，我绝不会坚持一种卑躬屈膝的谦卑、一种无用的感觉，因为这是最遗憾的表面姿态，是建立在如此错误和不充分的自己的概念上的。我坚持诚实、谦虚和自豪地接受你自己与宇宙的关系，同时接受你在其中的责任。

没有人能够对这些原则挑到毛病。诚然，性驱力的向外显化是朝向物质世界的，但除非看到，研究并知道性驱力源头的存在，否则，人将不会认识他自己，性驱力源头不是在个体的最顶层的潜意识里，甚至不是在种族潜意识里，而是在存有自身之内。

荣格基本上害怕这样的旅程，因为他觉得这只会通向种族来源。他怕所有这样的研究，最终会陷入初始子宫的瓶颈；但是那里，有一个进入其他领域的开口，性驱力也穿越那个开口。形象地说，它把自己挤过了瓶颈，而在另一边的领域是没有限制的。

弗洛伊德勇敢地——进入了个体潜意识的最上层，发现它们远比他猜测的还要深。这些潜意识层确实充满了个体在今世获得的所谓赐予生命和死亡诱惑之有区别和无区别的冲动。这些冲动是个体在今世获得的。不过在通过这些之后，还有很多有待发现。

当这些都通过后，那勤奋的，始终如一的，直觉的和灵活的求知者将发现弗洛伊德从未梦想过的地平线。弗洛伊德只触及了外部边界，荣格用他被弗洛伊德设定的混乱所笼罩的双眼，瞥见了更远的疆域，但看得很模糊。

弗洛伊德在个人潜意识层所做的研究，我们和其他像我们一样的人，必须再把它延伸到最远的地方。

你的手累了吗？

（我写字的手开始累了，但我不想停顿，所以回答是否定。

“不累。”）

在这里，你会发现人类的真正起源，以及那看不见的自己之运作的机制和方式、通过灵性能量组成他的物质宇宙，并在他外部物质有机体感知不到的层次间进行交流。

你看到的，或人们看到的自己，甚至连他自己整体存有的一半都不到。的确，在这个旅程和探索中，需要纪律、一些谨慎和理解，以及很大的勇气。

它理应如此。我在这方面正帮着你，还有其他像我这样的。正是因为出现了如此多的大杂烩，所以对你们来说，这种有纪律的、一致性的调查是必要的。你们两个具有直觉力，基本的灵性能力，和整合的内在本体身份，特别适合做这样的追寻。

弗洛伊德大声地向西方说出了，人远比理智的逻辑脑更复杂。他打开了潜意识的大门，自己却没有能力亲自走进去。荣格走了进去，因为他具有通灵体质。当被圣灵的鸽子访问与在梦中激活后，他探访了无意识、潜意识和前意识等领域，并见证了鬼魂、灵体、圣灵等不同形态的意识存有。不过他花了太多的时间让自己从宗教的二元善恶泥沼中爬出来，又用了大量的时间来整合自己的性别认知和自己的价值。当把一切都收拾妥当后，他已经没有时间了，或许他已经达成了此生预定的课业。

这非常重要。我建议休息一下。这节将在 11 点前结束。

（10:37 休息。珍像往常一样解离。她说她最近一直在读荣格的书，但只是懒散地看看，一点都不热切。10:40 她以同样平静的方式恢复传述。）

我还想补充一点，我不是一个控制者，如灵媒所说的有一个控制者。我相信我已经提过，我不是鲁柏的次要人格或分裂人格。例如，我不是一个男性倾向的集合体，将自己集合成一个为获得承认或释放而奋斗的附属人格。

我当然不是鲁柏的人格中那定义模糊的创造性面向的集合体，挣扎着寻求释放。鲁柏自己的一系列著作，不管是已出版的还是未出版的，都应该证明他不需要额外的创作渠道。

我们在合作的基础上运作，也将继续这样合作。我建议将这份资料连带信件，或资料的其他部分一起寄给你所想到的任何资源。我说我是一个能量型人格精髓，因为那就是我。

我并没有侵入鲁柏的心智或潜意识。他允许我们进行交流。鲁柏是我给他的名字，这恰好是一个男性的名字，只因为这个名字，用你们的话来说，是他的整体自己或存有名字的最接近的翻译，他现在是他存有之自觉意识的一部分。

没有所谓的(加引号）“不良的或邪恶的或魔鬼的,或不受控制的灵”（引号结束）的危险存在，寻找进入鲁柏打开的潜意识之门的机会。那样的恶魔，通常在它们似乎——

（这时珍重重地敲了敲桌子以示强调。）

——忽然爆发出来的时候,它们长期以来一直隐藏在个人的潜意识中，而且确实是精神混乱的心智的不幸创造物。在鲁柏的潜意识心智里并没有这些。

幸运的是,这适用于你们两人,任何强烈的潜意识形成的不健康面向,都能透过你们自己的创作找到出口。封闭而危险的潜意识，是指既封闭了来自内心深处的灵感，也封闭了外部表达的大门。

这里的压力是爆炸性的，但这并不适用于你们的情况。因此，如我所说的，我们没有侵入鲁柏的人格。这将表明人格在肉体死亡后继续存在，然后像我这样的人格能够交流就不会显得那么奇怪了。

我不是什么令人毛骨悚然的灵，一有建议就扭动我的耳朵，以博得掌声，参加派对或取悦你们。不是说你要求我这样做，而是为了记录。我不是那些好意但心态不平衡的人，用感性的话语所形容的那种灵。

我是一个能量型人格精髓。你内在的本体身份感，以及鲁柏的本体身份感，都很强。你们甚至没有必要怀疑任何形式的入侵的可能性，那将是有害的。而任何入侵都是有害的。

我想把所有这些资料放在一起，以便对我们的立场和这份资料的目的

做一个简明的说明。我原本没有打算耽搁你们这么久，现在，在耽误了你们这么长的时间之后，我向你们道一声最美好的晚安。

（“晚安，赛斯。”

11:02 结束。珍解离如常。）

赛斯在这里反复地强调了自己的独立性与鲁柏意识的完整性与独立性。确实有滞留灵或不成熟的指导灵会因为贪图人间的名——一种被需要、被认可、被憧憬的感觉而介入某人的生活，把某人搞成自己行动的地马、乩童。也有一些人，为了满足自己内心被关注、被重视、被需要的渴望，自己演绎出一种超级身份，并用此身份获取自己需要的名利与自我价值感。这样的演绎有时甚至自己的角色我都没能察觉到。

今天这段话主要是因为，珍与罗在承受来自多方的质疑与挑拨：

他俩在聆听与书写赛斯资料，但对赛斯给出的很多合理化建议保持着谨慎的观望与积极的印证，观望的拖延让他俩一再错失机会；珍在美术馆决定接受升职加薪，让这一版的珍把职业地传递赛斯资料放在了业余爱好的位置上，影响了传递的数量；而珍个性中的问题让她多次阻隔赛斯资料中的敏感内容，影响了传递的质量。这导致罗现在还无法通过珍的传输真正地领会到赛斯对他俩人生的具体规划与展望。迷雾重重，让罗对未来也抱有谨慎的小心，不敢配合赛斯给出的具体规划与建议。

Y3-1-84.1

第 84 节 季节转换的原因，遥视，灵性共鸣

前情摘要：

在上一节中赛斯点评了六个人，他们开创了人类对心理学的认知先河：

弗洛伊德第一个在西方系统地提出梦的重要性，但受限于自我能力、觉得什么都与性压抑有关。

荣格是一个可以通灵的人，但他却生长在基督教的家庭环境中，从小见闻的信仰让他被善恶、罪罚、男女、外求与内寻这些二元观念的冲突困顿了很多年。当年他一度跟随弗洛伊德，但很快他发现，这个导师的认知天花板实在自限了他的总体水平，而且弗洛伊德无法理解荣格知道与看到的实相。荣格确实取得了很大的成就，但他也没能涉足到五维空间的认知体系里，只是在角色与心灵的层面上更多地展现出属灵的心理自我认知、和解与融通。

被点评的第三人是新启蒙运动、新时代的一个重要导师级人物凯西，1877-1945 年间为西方带来了众多可被验证的、非科学的东方奇迹。他在预言、人生解读、催眠、医疗、上古历史等方面都做出了杰出的贡献。并且，他用自己亲身的经历告诫灵修者，不可用异能去谋求财富捷径。修行者不用是苦行僧，但也不可把能力用在欲望上。要让自己成为一名勤勉、坚持到底、善用直觉、认知理念有弹性的知识追求

者。

在这样的旅程以及这个追寻中，需要懂得自律。自律不是清规戒律，而是不过激也不能退缩的平衡。谨慎是必要的，勇气也是必要的。整合的内在自我会大幅提升自我的能力，而消融不同自我间的掣肘极其重要——载具我、角色我、内在意识我、人格我、主人格我、存有我、其它平行我、对等体验中的我、累世里的不同我。任何被搁置的、被“忘却”或不敢触及的过往，都需要被整合融通，并完美地找到答案。

珍与罗在聆听赛斯的建议，然后我行我素。他俩在 1964 年时还在质疑与考验赛斯资料的可靠性与稳定性；在遭遇人生抉择时，更多的时候还是优先选择自己的名利，而非自己的人生功课，即赛斯资料的传递。

赛斯又一次很郑重地对自己的身份、目的、行为准则做出介绍。他尊重珍与罗的自由意识，并且不想用自己的能力去替他们抉择人生。

疑心生暗鬼，一个人如果内心中尚有一些没能化解的课业卡顿，那他很有可能把自己置于被害者的角色里。那样的妖魔鬼怪，通常已经躲在个人的潜意识里很长一段时间了，而且的确是精神病心智的不幸产物。那种入侵是有害的。任何一种侵入都是有害的。

第 84 节 季节转换的原因，遥视，灵性共鸣

1964 年 9 月 2 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（原本定于今晚来见证课程的一对夫妇，由于生意上的压力，他们将无法出席。不过，比尔·麦克唐纳来做见证人了。

最近，自从他从科德角回来后，比尔的肺部有过几次绞痛，赛斯在 1964 年 5 月 25 日第 56 节课，对这个问题有一些详细的讨论。在 1964 年 7 月 6 日第 68 节课，赛斯说除非比尔采取某些措施，否则肺部的毛病还会复发。最近，比尔一直在找一个可以同时作为工作室使用的住处。）

比尔有个强势并且经常干预与介入他生活的妈妈。对成年儿子没有足够边界感的妈妈，形成了对他生存空间与意识场域的压制。这种压制导致他感到无法喘息。压迫的窒息感时常让他很难受，尤其是要回家住的时候。赛斯建议他远离母亲，并找到自己的人生定位和必要的独立感。

（9 月 2 日，星期三，晚上 8:15 分，我在做心理时间实验的时候，一躺下来就经历了那熟悉的震颤感。这种感觉在我的左侧持续了一阵子；我很轻易地就达到了一种非常愉快的状态。在那个状态中，我听到几个模糊的声音，看见几个模糊的画面，包括一个白发男子。我没有花费太多精力，也没有试图去确定什么。

珍在课前并不紧张，她预计这一节会很短，她今天传述的声音比平常

略大。她踱步正常，眼睛和平时一样黑。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

在你们的同意下，我现在要开始上课了。即使在你们这么疲惫的情况下；为了你们的启发，我会讲得简短些。

我欢迎马克，他又和我们在一起了，我再重复一遍：那艘船是从举行派对的大房间往外看，进入视野的第一艘船。

（见第 83 节，我们曾与比尔讨论过赛斯提到的一艘船上面有个符号的事，从普罗温斯顿的那个房间应该可以看到那艘船，但是比尔无法想起有那么一艘船。赛斯在第 68 和第 75 节课，也提到了这艘小船。）

当我看进整个画面时，我清楚地看到了那艘船。也许马克没有意识到看到它。

（“它上面的符号是什么？”）

那个符号是一个半弧形，上面有一条斜线交叉，几乎像一个倒置的美分符号--c-e-n-t（¢），它不是很大。在它旁边可能有一个首字母“J”，以及第二个首字母“F”或“W”。

除了上一节关于马克之旅的内容外，我没有其他补充。

还有，基于我自己的原因，我对鲁柏在画廊职位变动的事没有说什么。问我是什么原因，对你们也没有好处。

（在这里珍强调地指着我。还应记得，马克是比尔存有的名字。）

我再次建议你们找时间重读前面的资料，并建议你们按照某个日历恢复你们的心理时间练习。

如你所知，在这种类型的内在探索中，你必须穿越障碍、界线和各种维度。通过训练，你将了解你所穿越的各种深度，并在某个程度上衡量你自己的进展。

心理时间的确是唯一的媒介，或架构，在此架构内可以进行内在自己的探索。此外，随着秋天的到来，你们都会发现自己在实验中进入了一个活动范围。原因我在后面会讨论，季节的转换总是会引起额外的灵性能量的爆发，尽管如此，灵性能量的额外爆发，确实是季节转换的主要原因。

我相信在这段期间你会发现，你在这些时候会达到更高的成功高度，而季节变化的自然方面本身就会触发这种内在活动，只要你允许。

意识生成伪装的实相。季节交替时，心灵活动是格外活跃的。心灵需要快速地构建出四季景色的交替，这样交替的时间一般是二到三周，在春分或秋分时，这效果格外地明显。有效地利用这短暂的两周，可以大幅度地增强自己的心灵感受能力。

练习心灵内在感官与心理时间，会改变自身意识频率和载具乙太结构。不过犹如逆水行舟，如果你放下了几个月或一两年，那你之前所做的努力将会退化消失。囟门会重新闭合，意识频率开始下降，直觉力的准确性降低。

在这里，我们有一种灵性力量的组合，以化学和电的显化形式展示自己。正如你们所知，季节代表内在灵性气候的物质建构。当物质的特定部分被转化时，作为内在的自己，通过内在的感官创造了一个简单的物质物体，这物体被外在的感官清楚地捕捉到，比如说，一张桌子，

同样的，这些密切反映内在实相的其他建构也是如此，被外在的感官感知为效应结果。

这些建构不容易被指出来。你可以指着这里——

（珍敲拍着桌子。）

——说这是一张桌子，几乎所有人都会同意。但季节是沿着改变的路线自动建构的，发生在已经构建的物质上。

例如，你不能看到秋天，而只能看到它对已经构建的物质的影响。季节确实代表了一种或多或少有规律的内在波动和节奏，通过改变灵性能量已经创造的东西找到表达。

于是，有一些建构只有通过它们的影响才能被得知。这些建构是那些最近似内在实相的建构，因为它们不是完全被禁锢在形态或物质中，而是本身就改变了形态或物质。

在以后的讨论中，你们会发现这一点极为重要。

鲁柏正挡着一个菲利普的画面。我看见他在一间厨房里，在争执——有一些争执，在这个日期。

（“他和谁？”

赛斯的这句话，让我一时摸不着头脑，直到我想起了在 1964 年 6 月 17 日，第 63 节课，赛斯给出了一个 9 月 2 日的日期，在这个日期，“很可能会有影响他事业的计划诞生”。我指的当然是约翰-布拉德利，他的存有名叫菲利普；约翰曾是第 63 节课的见证人。）

鲁柏正挡着我。也许是两个女人和一个男人，吵得很大声，还有一个孩子在旁边听。

在季节交替的时候，心灵与集体意识需要大量的生存物相的转变。在这时如果透过心理时间深层冥想，在潜意识里夹杂一些私货，很容易蒙混过关，被一同显化成后续的事实，进入伪装层被展现出来。

我建议你们休息。

Y3-1-84.2

（9:25 休息。珍像往常一样解离，她记得她在阻拦；她说，她害怕会搞错——尤其是在课刚开始的时候。当我说课程已经开始好一阵子了，珍指出，她对开始的定义是，一直到休息前所给出的全部资料，包括第一次休息。

她说，在那之后，她的解离就更深、更安全了，她也不那么害怕错误或扭曲了。就我而言，基于最近与比尔相关资料的成功比对之后，我想今天晚上尽可能多地拿到和约翰有关的资料，以便日后核对这些资料。

比尔说，他仍然想不起在普罗温斯顿的码头有那艘带有标志的小船，不过他也认同，他可能看到但却忘记了它。他解释说，由于码头的建设，当他从前面的房间看出去时，就看到左边的码头，很难看到像划艇这样的小船停在那里；码头很高，由于海滩的斜度，像划艇这样的小船很难被看到。

不过比尔的确说，他记得那里有另一种船，某种驳船和井架船。我问他是否有任何朋友可能还在那里，他可以写信求证。

9:30 珍以相当正常的声音继续传述。）

那里有一艘绿色的船，系在那里，上面不是空的，里面有一些体积很大的东西，还有一些黑色的物体。距离有点远，而且很低，没有马达，船一个星期使用两次，另外还有一个指定的日子。我建议，我们放下这个话题。

你会发现新的丰沛的能量，如我告诉过你们的，你们可以用它来改善你们的物质建构，并丰富心理时间实验。

当我说改善物质建构的时候，我说的是更完善的建构，更忠实地将思想复制到物质中，因此我说的是，打破受环境中粗劣的物质建构的影响所造成的不幸循环，因为这些粗劣的物质建构会反过来影响内在自己对物质世界的概念。

因为我在临时课上让你们待了那么久，所以我打算现在只耽搁你们一点时间。我们很快就会回到内在感官，把它们和我们对物质的讨论联系起来。

按照我平衡上课时间的方针，我现在将结束这一节。我祝你们有个美好的夜晚——现在你们可不能怪我占用了超过我们自己所允许的分配时间。

给马克一个说明。我曾经很费劲地提到，他极有必要找到属于他自己的住处。他感觉到的刺痛确实是警告，或者说是催促，来自他潜意识的心智，希望他这样做，从而将计划变成现实。

三个晚上前，他做了一个梦，象征性地给了他同样的指示。我们会在别的时间探讨梦的各个层次的重要性，并概述梦的种类，比心理学家迄今所做的要更彻底。这个主题会引起你们的极大兴趣，我们会用你们自己的梦来做例子。

（“你现在能多说点关于约翰-布拉德利的事吗？”）

只有厨房事件，大约在 8 点 10 分。我不知道是谁家的厨房。我推测是厨房，因为有一张像是放在厨房里的那种桌子。

（“那些人在说什么？”）

我现在无法告诉你更多关于附近的人在说什么。最近菲利普有一些内在的困境，他一直在挣扎。讨论可能也涉及到这些，或者至少在他的脑海中触及到这些。

我还要补充——和这件事无关——最近鲁柏正在学习让他的潜意识为他工作，而不是对抗他；这和画廊的事有关。我不打算让这些课程处理精神上的把戏，尽管结局会很好。这类的示范总是会自发产生，而这样产生的自发性资料通常是准确的。

在深度出神状态下，鲁柏和我，我们可以告诉你很多，但我仍然同意合作的原则，并始终谨慎行事。鲁柏在这方面的能力很强，但必须始终保持一定的控制；而他当然会注意到这一点！他的能力是很强的。

情绪的纽带（emotional bond）在建立这种联系的过程中很重要，很清楚的是，这种遥视（*译注：亦即千里眼）可能观察到被感知的特定对象或情况，不是因为它们的逻辑衔接，而是 情绪的纽带使事件或情境变得重要。

这份资料在你们解译这类讯息时会很好用。甚至当遥视地感知（clairvoyantly-perceived）到的情况，看起来与个人的情绪内容无关时，也会发现已经建立了一种直觉性的共鸣（intuitional sympathy）。情绪是内在感官的延伸，正如我告诉你们的那样——

（这时珍的嗓音变得低沉并轰隆而出。）

——因此，它们是通往遥视的途径。当没有个人情绪的纽带出现时，

仍然会有一种内在灵性的共鸣。

灵性的共鸣可以在心智的某处扩展，在任何心智，任何内在的心智。一切事物都是已知的，因为在内在自己的深处，情绪的共鸣是无止境的。我所说的共鸣是指一种内在的链接、一种引力，并不必然是怜悯同情。

梦是个人心智成长过程中最重要的一种与内在意识沟通的渠道。学会记录梦境与解读梦境能让自己与自我的内在意识保持高度的沟通。但梦必须用你脑海中已有的素材积木来搭建它的表意，所以在拼凑的过程中难免会有扭曲变形，犹如加密后的电文，学习解译梦中的题材是一门大学问。

千里眼遥视与预知未来是可能的，但那不是一种时空扭曲下的自我意识穿越，而是通过共鸣情感进入其它观察者的视角与记忆。有点儿像远程控制他人的电脑，或看到他人屏幕上的内容；调用他人的电脑或手机上的摄像头，看到那里的实况转播；调阅网络摄像头的历史记录，查看过去发生过的事实画面。

达成遥视的前提是同理心、意识调频能力和对某一坐标人物或坐标点的意识锚定。就好像你要黑入某一远程网络摄像头，你首先要知道它的 IP 地址。

怎么远程控制别人的电脑？

1、首先右击桌面的此电脑，单击属性，选择左边的“远程设置”；

2、然后在远程的选项卡中单击选择“允许远程协助连接这台计算机”，然后再单击选择“允许远程连接到此计算机”；

3、之后选择添加需要远程的用户，单击“选择用户”进入远程桌面用户页面之后，单击添加按钮，添加远程控制的计算机用户名，点击确定，再点应用，再点确定即可；

4、单击左下角的开始按钮，点所有应用，将滚动条向下拉，点击 Windows 附件，再向下拉就可以看到远程桌面连接的应用软件了，点击进入；

5、在远程桌面连接的对话框中输入需要远程的计算机用户名，点击连接即可。

在现在这个科技不断发展的社会，许多不可能成为了可能。近几年来无数标榜“黑科技”的产品出现，对人们的生活有了很大的帮助。远程控制就可以看成这样一门技术。简单地说，是对远端的设备进行操作的一种能力。

马克的梦是有意义的。

（我一直希望赛斯能讨论比尔的梦。从他第一次提到它时，我就在做笔记时，同时试着专注在这个问题上。事实上，在这次课程中，我经历了许多次，珍传述的资料直接呼应了我自己的想法。）

三天前的晚上，在一个大房间里。我从他潜意识的心智察觉到。虽然这个梦加速了他的计划，但我不认为他意识到这一点。房间上空有一个阴影，房间被分成许多部分，这代表了他此时的各种分裂的恐惧和欲望。

他梦中的房间有一个圆形的天花板，希望他不介意我这么说，代表了他母亲的子宫，成年人最终必须象征性地从中逃脱。

我建议休息或结束这一节，随你喜欢。既然我答应给一节短课，我就会做到，并结束这一节。

马克可能不记得他的梦了。鲁柏有时有记录梦境的习惯，有时对梦境的解读会有帮助。现在是真的了：祝你们有个美好的夜晚。和往常一样，我可以继续说上好几个小时，但是看看你们，漫长的一天下来都累坏了。我知道我应该同情你们。

我会吗？

（“是。”珍笑了。）

记住，我时不时地会看一下你们，我也会照顾你身边的人。即使我不是一位守护天使，我也在类似的职责上做得相当不错，但很少有人表示感谢，尽管我确实听到了隐约的赞赏之声。鲁柏的能量仍可用于更有建设性的目的。

好了，我要结束了。但是想想，我经常对你们让步。你的手累了吗？

（“是的。”）

祝你们有个美好的夜晚。我会祝你们有个更美好的夜晚，如果你们能更有效地利用自己的能量，这样我就能讲久一点了。

解梦的案例：

他梦到在一个很大的房间里，那个房间被阴影覆盖，房间被划分为许多区域。他梦里的那个房间有一个圆形天花板。他试图想要从那房间里出去。

房间内那些被分割的区域代表各种恐惧和欲望。房间代表了他母亲的子宫。

这个梦代表了这个成人想要逃离母亲的保护、滋养与包裹。那个梦催促着他展开与进行他的“独立”计划。

（“晚安，赛斯。”

10:07 结束。珍解离如常。比尔说他不记得他的梦了。不过，他确认了有一艘绿白相间的船停在海湾，从拉里-奥图尔小屋的字体室可以看到。他说那是一艘大约 15 英尺长的船舱型快艇，里面可能有一些东西；在这一点上，比尔并不确定。船的顶部是绿色的，底部是白色的。他还记得有一艘绿色的小船停在房子的前面。然后比尔建议，他给拉里-奥图尔写信求证，因为据他所知，奥图尔应该还在普罗温斯顿。特别是，奥图尔可以查看一下赛斯所描述的船头有标志的划艇。

当我们三个人在讨论这节课,以及珍似乎没有像课开始前那么累的事实时,她突然又开始传述了。她的声音比平常大了一些。大部分时间,珍都坐在桌子旁边说话。10:17 继续。）

一个小说明。你们都可以，而且应该学学，以鲁柏在上课时利用能量的方式来利用你们的能量。他的疲劳不仅被忘记了，而且他也不再疲劳，尽管他的工作日是个人方面的精疲力尽。

一个无可争议的事实是，在较晚的时候，他能够利用通常无法获得的能量，并建设性地、有效地使用这能量。不需要复制确切的情境，你们三人在这个房间里可以学会有效地利用你们的能量于日常的追求中。有一个焦点的变化。马克也有很多能量没有被用到。

他确实有一种特别懒散的习惯，如果他的艺术能力要开花结果，他必须克服这个习惯。而你，亲爱的朋友，可以给你的直觉更大的自由，因为你已经有足够的自律能力了。

（这时珍看着我。）

我当然会避免建议你把你的直觉用在实际工作上,因为这明显地不会得到你全心全意的认可，甚至还远远不及。

马克正在考虑对一个想法做出承诺。除非他对自己进行了最彻底的研究，否则他要吃尽苦头才会了解到，承诺之后是自律。你应该注意的是你的自律遵循直觉的指示。恕我直言，鲁柏要么是完全自律，要么是完全凭直觉。

他应该努力将这两者结合起来，以某种方式包裹起来。我不会再提出任何实际的建议，除非你们屈膝要求我。我遇到了怀疑；我的建议没有一个被采纳。

虽然你们面带和善，却待我似敌人。如果我的建议仅来自鲁柏的潜意

识，而它们并不是，对你们两个也都是有效的。

我明白为什么这样的建议要谨慎对待，尽管如此，我并不怪你们。我一直相信要谨慎行事。然而，时间会显示这份资料是合理有效的，没有不健康的潜意识倾向在寻找释放，或给你们提供指令。

必须有一个平衡，而且也会有一个平衡。事实上，这里就有，在直觉和纪律之间。但我确实知道你们都不熟悉的能量法则。我绝不会去冒犯鲁柏宝贵的自我。阿诺特画廊的主管助理，是绝不能惹的！

（在珍斥责自己的时候，声音再度轰隆而出。她的态度半是严肃，半是幽默，就像在传述这份资料时一直表现的那样。）

不经过最严酷的挣扎，他绝不会放弃这样的头衔。而正是为了防止他被授予这样的头衔，我才建议他离开画廊。他如此饥渴的自我满足感，以及他对财务方面的实际需求，应该得到满足，而且可以通过他的写作来满足，正如我告诉你们的那样。

存在着能量分化的危险。他的自我会通过当主管助理来欣然接受任何需要的赞美。从长远来看，这对他没有好处，对你也没有好处。

我有个建议。我将说晚安了。如果我觉得要持续几个小时，那是因为一年前的今晚，我第一次与鲁柏接触——至少是一个他没有意识到的潜意识上的初步接触。这一年很不错，尽管我的实际建议没有被采纳，但你们的情况已经符合期待的法则而有所改善。

我绝不是在暗示物质上的目标基本上是重要的，因为它们不是。但在一定范围内，粗劣的物质建构是对灵性健康的一种拙劣注释。由于你的手累了，我将结束。我保证还会有一节短课。

鲁柏可能会抱怨，但他没有什么可抱怨的。我让他保持在良好的状态，恐怕我也得为你做同样的事。那么，晚安了。

（“晚安，赛斯。”10:37 结束。珍像往常一样解离，她说，在第一次结束后，我们讨论事情的时候，她就解离了，完全不知道她又开始传述了。我写字的手很累。）

到这一节课，赛斯关注这一版的珍与罗已经一年了，但它有些失望与无奈。对于在房间里的三个人，它都真诚地给出过明确的人生建议来改善他们当下的困境，但三个人都没有真的采纳它的建议——

赛斯告诉珍不要去追逐名利，那会大量浪费她的能量和时间，自我内在价值不是靠名利支撑起来的。辞职，每天下午写书，会让她收获颇丰。可是珍没有采纳这一建议。

赛斯告诉罗去买下那栋房子：它物超所值，并且那房子的布局与地理位置都滋养两人的生命；不要怕贷款，四年内他们就能还清，而那房子被廉价出售，日后升值空间巨大。罗没有听从这建议，内心恐惧抵触，找各种借口来贬损那房子。最后内心的抉择显化为贷款被拒，而之前拿到其它银行的贷款，他们自己拒绝使用。

赛斯很早就告知马克，他要离开自己的妈妈。那个女人的爱，就像沼泽或流沙吞噬生命。他的肺部问题就是因为有这样一个把爱扭曲成束缚、什么都管的妈造成的。结果马克没有采取行动，继续“痛苦”地做着妈宝男。

哀其不幸，怒其不争，可怜之人必有可恨之处。赛斯看着这一版的珍与罗，感觉犹如鸡肋。

Y3-1-85

第 85 节 这个资料不是新圣经

前情摘要：

心理共鸣是达成群体意识共享的前提，而心理共鸣本身是需要依赖同理心作为基础的，让意识可以彼此同频共振。同理心需要彼此的高度理解，在相互间没有评判，没有二元的是非认知或行为芥蒂，理解、了解、包容、接纳是前提。你可以不赞同对方的理念与行为方式，但需要真的理解他为什么会如此地想、这样地行，并尊重他人当下所是的这一成长阶段——共情能力。

想要窥视或聆听到所谓的未来和来自圣灵的智慧启迪，需要首先做到自我内在意识的意识能量调频。调频自我意识能量需要角色我进入寂静状态；内在意识我开启内在感官的反应，进入心理时间的场域；运用熟练的情绪管控能力，调整自己的情绪状态到高频幸福喜悦的感受；继而进入平静的祥和，在静中观觉、感知。

当然，在获得启迪后，个人当下的认知与自我意识层级决定了自身对下载来的资讯形成多少扭曲与遗漏。变形的程度决定了信息的可靠性。就算信息是清晰且本真的，个人是否肯于听从建议、是否能安然地面对未来的某些差强人意，又是新的自身的课业难题。

比如你看到自己孩子会在年少时殒命而且无法避免，你还会选择受孕吗？如果你知道某只股票明天会大涨，你会忍住不买吗？如果圣灵告

诉你立刻放下一切逃离这里，你会听从吗？

很多人觉得有超能力会如何如何地改变自己命运，其实知道的越多，功课越难。关键不在于你能知道多少与什么时候知道，而是你在面对角色利益的得失时，是否能保持平静安然、不造作。

共情基于谅解、基于理解、基于感同身受、基于有感而发、基于相近似的经历觉受。经历的多样性带来了通透认知的可能，也让无漏智慧有可以援引的基础。所谓见识就是吃过、见过、听说过，但知道不等于能理解。理解才能有效地运用，甚至展开必要的变通。

变通的能力是意识可调频的一个必备基础，需要有纪律，这样可以让自己稳定在某一意识频段中；但也要有弹性，不然你只能困守在某一狭窄的频段中。包容带来广博，平和带来平衡。有容乃大，不自设边界才能包容万有，达成意识的合一，共享、共鸣、共振、共识。这就是为什么高频意识可以兼容接纳相对的低频意识，而低频意识无法理解高频意识的布局与意图。

在上一节中赛斯对三人有些无奈的失望，因为他们一再错过了几个改变自我命运的重要路口。赛斯知道他们错过了什么，所以很惋惜，但还是需要尊重他们当下的抉择。因为个人无法理解与无条件地臣服跟随自己尚且无法理解的知见。恐惧带来质疑，质疑生成观望，观望让机缘流逝。人生的机会犹如高速路口，一念之差错过了，需要多跑很远才能有个掉头的机会。

第 85 节 这个资料不是新圣经

1964 年 9 月 7 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（珍和我还没有恢复对心理时间研究的练习，所以没有任何资料可以报告。

在周末，我花了一些时间，试图整理 FW 在最初的两节课上所提供的，有关弗兰克·沃茨的资料里有矛盾的地方。我想要做这件事有好一阵子了，知道其中有一部分是矛盾的，我打算在要求赛斯说明前，先把它们找出来。珍和我讨论过要去查对这份资料的内容，因为按照推测，当地应该有和弗兰克·沃茨相关的记录；也许除了卡拉汉小姐外，还有其他认识他的人，当赛斯课才刚开始的时候，珍在画廊的一位同事，博斯特（Borst）夫人，也许可以帮我们核实赛斯给的资料。[见早期课第 1 册。]

在课程即将开始前，珍说，她希望赛斯能讨论弗兰克·沃茨的资料，这样就省去了我在课程期间问这个问题的麻烦。她事先并不知道课程将涉及的资料。她准时开始传述，声音比平时更有力，速度相当快。她的步伐也比较快，眼睛像往常一样黑。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

我希望你们两个有个最美好的夜晚。

我确实会提一提弗兰克·沃茨的事，以及手头的一些其他事情。

我想在我的发言之前先提一件事，就是你们的灵性与身体状态在此刻

正处于极佳的状态，是在你们最好的成就水平上，也确实维持着你们俩之前都无法达到的平衡。

我很高兴看到这一点。至于鲁柏，我也很高兴看到他显现出对自己的信心，以及你们共同决定让他离开画廊。我充分意识到，也许确实比你们中的任何一个人都更清楚，在这份资料中扭曲的危险性。

扭曲不是谎言瞎话。它仅只是通过了一种有限的感知状态，对着色的或看到的现实的一种解释。我想把这一点说得很清楚。我确实打算彻底讨论这件事，因为它涉及我们必须经历的各种意识阶段。

当你“如实”地看到一个真相的一小部分时，你得到的信息即使不是谬误和谎言，也会在理解的过程中因为自我见闻的局限性产生错误，并形成扭曲。

就鲁柏的个人潜意识的心智而言，你们都不必害怕其中的任何资料，担心这些资料可能是，或呈现出危险的、误导的、自我中心到极致的、或暗地里抑制的现象。

他的个人潜意识，让我感到宽慰，我希望这也让你感到宽慰，通过将幻想升华为创造性的散文和诗歌，已经很好地照顾了自己，我没有参与其中。例如，我没有试图在鲁柏自己的创作中激发他的灵感。然而，

如果他没有这样的出口，如果你在自己的工作中没有这样的出口，那么我们确实会有更多的麻烦，因为这层个人潜意识将不仅仅是一个接收的渠道，而且是一个也会广播自己的嘈杂和要求的电台。

当一个个体潜意识没有适当的转移系统，而试图进行这样的调查时，这将代表一个巨大的难题，确实如此。

我明白也理解，当我提供个人资料时，你们两个人都相当怀疑。甚至鲁柏也认为，这种资料很可能是他个人潜意识纵容的结果。事实并非如此。

的确，当我建议在现实世界中采取行动，你们很难相信我的话，特别是当这种建议的行动看起来既不实际也不可能时。我知道这一点。我应该更体谅一点。

我并不完美。我是一个人格，不是神灵，善解人意，公正无私，有时候我还很暴躁。我不是不讲道理的。你们不必担心我只提供个人资料，但就我们的关系而言，今晚的这份资料很重要。

我考虑的是长远性的，在你们的合作下，许多主题将在这些年里涵盖。现在，鲁柏再次强烈怀疑我的言论，关于希望这些资料在全世界被阅读的说法，怀疑是他的一些抑制不住的自大狂的结果。这就是你们共同诠释的结果。我知道这份资料不是新圣经，相信我。然而，它确实代表了一些不为人知的事实，无论其来源如何，都应该被传达出去。我看不出这句话有什么严重的自我中心主义，如果你不认为这些资料是合理有效的，那么为什么要花这么多时间在它身上？

我的个性有时的确会显示出我是一个没耐心，会打学生耳光的那种人，当然这只是象征性的说法，但我从来没有伪装过自己。

在与内在心灵沟通的时候，尤其是初学者在刚入门的早期，最大的困

难不是无法接触到自我的内在意识或取得高我的引领，而是对这一心灵资讯表达的方式和途径抱有误解，这误解源于影视剧特效的误导。

日常内心的灵感、第六感、直觉都是源于内在自我。它通过潜意识把内在思想发送给头脑，成为提议。自我意识、高我或者指导灵，给出的信息也是利用相同的渠道发送给头脑，让角色我感知到那些信息与提议。结果就是：

初学者很难在刚入门的时候，清晰地分辨那些思想源于哪里、哪些是圣灵的叮咛、哪些是自我的期望、哪些是角色我的欲望、哪些是载具我的原始渴望；而更无法辨别，自己连接上的是自家的高我、自己的指导灵，还是那些半吊子的中阴魂体，甚至更糟——干脆是地表的滞留灵或某些动物的仙家。

提供一个很简单但并不绝对的分类方法：

- 载具我关心食色享受；
- 角色我渴望永生、名利、尊荣；
- 内在意识我对内心感受有更多在意，情绪多来自它；
- 一些古怪的奇葩欲望，有可能是体内寄生虫和霉菌生成的；
- 渴望被重视、渴望出名、渴望神通与凝聚力量和能量的，多数是鬼魂；

- 自我灵魂对达成人生初心所愿、对完善自身短板、对臣服高我引领都更加支持；

- 高我与指导灵给出的资讯一般都很笼统，在人生大方向上给出建议。有些建议还让你觉得不沾人间烟火、站着说话不腰疼，跳跃性很大，并且会打乱你现有的平静生活。

比如疫情封控小区，社工们为大家免费搬运生活物资到各户。有人提出菜、粮、油、救命药品的需要；有人提出冰激凌、成箱可乐的需要；有人让送榴莲龙眼甚至彩电冰箱上门。每个人都有自己很合理的当务之急，使唤义工往返搬运爬楼。每个要求都有其迫切性和必要性，那这些需求哪些出自哪一层的自我呢？

如果把需求按照不同的自我层次划分的话：

- 载具我对应生理需求；

- 角色我对应安全需求；

- 内在意识我对应社交需求；
- 灵魂我对应被尊重、达成自我实现的需求；
- 高我或指导灵对应引领你进入人生课题，并达成人生领悟的自我达成的需求。

我会让你们休息一下。在这段当作前言的资料之后，我要开始稍微解释一下弗兰克·沃茨的资料。

（9:26 休息。珍完全解离——出去很远，她这么说，“赛斯的声音响亮而清晰”。尽管处于这种深度出神状态，但她记得这段资料，尤其是关于资料传遍全世界这部分。

9:31 她以略微安静的声音继续传述，但仍然很轻快。）

现在。赛斯资料从赛斯资料开始。就是这样。

我现在要向你们解释沃茨资料的来源、它的意义以及它扭曲的原因。

我不想在一开始就谈这个。我不想阻碍你们的进步，也不想伤害你们的自信感。再者，就我而言，我就是赛斯，赛斯资料从赛斯资料开始。

（珍曾猜测以上会是赛斯的答案，并在周末告诉过我。这意味着赛斯第一次，用他的名字，真正宣布他的存在是在第 23 页（*英文版）和第 4 节课期间。然而，在这个时间点之前，已有一阵子，我们收到的答案的性质，已经从弗兰克-沃茨所给出的答案类型中改变了；我记得即使在那个时候，我们就怀疑是否有弗兰克-沃茨以外的其他存有参与其中。

另一方面，我们并不怀疑与弗兰克·沃茨之间的某种链接在那之前就已经建立起来了。我们只是认为它是混乱的。珍在画廊的同事，博斯特女士，她现在已经退休了，她明确表示认识一位死于 1940 年代的弗兰克-沃茨，而且还认识他的妹妹特雷瓦（Treva）。）

然而，沃茨的大部分资料都是有效的。歪曲的地方，不胜枚举，都是缺乏经验的结果，不仅是鲁柏的部分，也是那个确实活过，被称为弗兰克-沃茨的人格的部分。

他是一个来自我的存有的人格，完全独立于我，也不受我的控制，正如我所解释的那样，这种人格是独立的。鲁柏的能力才刚刚开始显示出来，具有我们所说的低范围的频率（low-range frequency）。一开始就有一种亲缘关系，但鲁柏就是没办法伸得够远，或者说没办法深入，没办法通过内在感官直接和我联系；有一些，我们可以为了简单起见，称它为行为公约（conventions of conduct）的规范，那是我必须遵守的。

如果我当时试图自己联系鲁柏，这种联系就相当于一种灵性入侵，我认为这对我来说是最不道德的。

弗兰克·沃茨离得更近，一方面充当了无意识的中继站，另一方面他的无意识也同意了。传来的资料极其混乱，有些是由于鲁柏缺乏经验而造成的扭曲，有些则只是在转译上。

这就是为什么从弗兰克-沃茨的身份突然转换到我的身份的原因。这就是为什么我没有在最初的努力中给出我的名字的原因，这样我就可以把它们抛在一边。然而，它们代表了这些努力的一个必要的开端，一个不需要你或我道歉的开始。

资料有一部分是鲁柏在一个潜意识层从博斯特夫人那里获得的或起

头的，我相信那段时间博斯特夫人在画廊工作。的确有一个叫弗兰克-沃茨的人。博斯特夫人确实认识他，而他确实是一个独立存在的人格。

（你能告诉我们一些日期吗？）

由于鲁柏的反应，我今晚就不说了。有机会的话，我会在资料的中间巧妙地插入它们。然而，它们，或者说弗兰克-沃茨的资料，必须与我的资料分开来考虑。我的资料是我使用自己名字的资料。

在秋冬期间，我们将继续长时段的课程，探讨内在感官、物质的本质、时间，还将讨论其他你们可以亲自实验的方法。

鉴于你们的反应，我将努力不去讨论你们实际存在的方方面面，虽然应该告诉你们，不管怎样，这样的讨论对你们是有益的。尽管如此，在这件事上我还是会遵从你们的意愿。不过，我不一定要优雅地顺从。

（“我不介意。”）

你只是嘴上说不介意。那我就说——

（这里，珍的声音突然轰隆而出。）

——我知道我在做什么，当我突然而且相当强烈地建议鲁柏离开画廊时，我承认，那是在他得到宝贝的助理主管职位的整整两天之前。

你们都怀疑鲁柏的潜意识的各种狡猾动机。事实是，如果他当时听从了我的建议，他的事情就会简单得多。就像现在这样，在你的帮助下，由于一些很实际的事件，他在接受助理主管这个职位之后，选择了离职。如果他一开始就接受了我的建议，事情就会发展得较平顺。现在的情况是，将会有一些本来可以避免的误解。

现在。他挡住了一部分资料。不论如何，那份急迫是很明显的；因为

那是在一个突然的临时课程上给出的，所以很多资料都传进来了。我知道他无论在什么情况下都会离开。我希望他在得到那个职位之前离开。它也许不是，那个职位对他来说可能真的没有什么意义，但是他的接受，被认为是他愿意接受画廊的条件的信号，于是他的辞职，对那里的人来说，不会像以前那样可以理解。

这样一个带有紧急色彩的临时课至少应该彻底研究一下。我并不是真的建议你们凭着盲目的信仰行事，但这样的临时课是某种正在发生的事情的征兆，应该受到关注，即使鲁柏屏蔽了全部细节。

我无法不多替你们留意，不是吗？

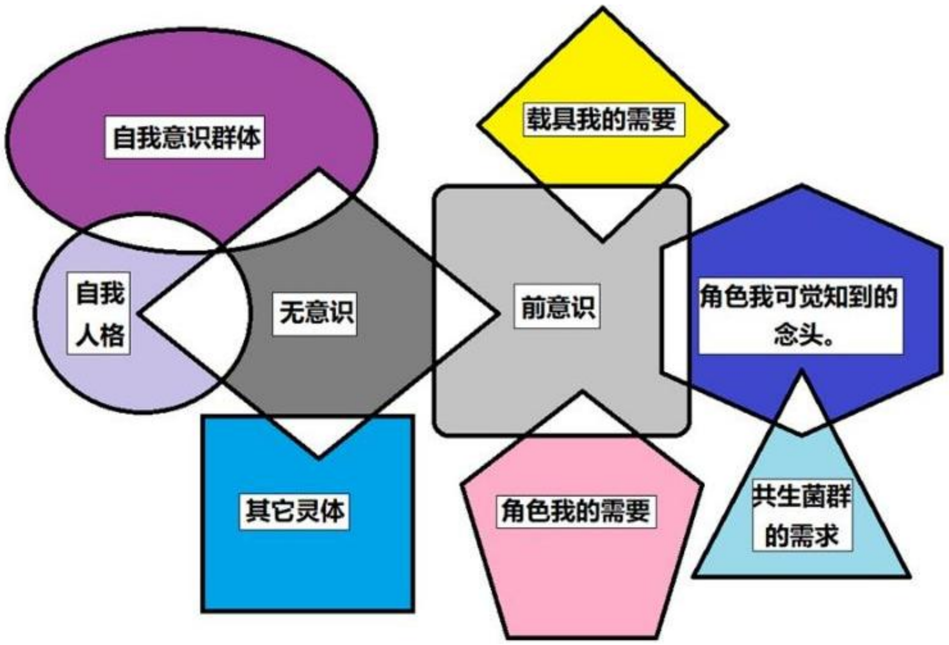
（“不。”）

赛斯在珍未来的人生轨迹中看到了巨大的“坑”，而急迫地告诫珍从当下的人生轨迹里无条件地撤离出来。这撤离很唐突，在常人眼里看来甚至会显得很不理性。珍虽然最终跟随了这一建议，但因为迟疑了几天，导致她还是触发了一些不必要的问题。赛斯感慨于此，赌气地说自己以后不再会给出关于人生的具体建议。因为多数被珍拦截了，而透出来的也不被认可、采纳与执行。

弗兰克是与鲁柏、赛斯、约瑟同一个自我意识群体中的人格，隶属于同一个存有的意识分化。在珍刚开始尝试通灵时，他还是做滞留灵经常照看着卡拉汉小姐，所以不管是意识频率还是空间距离上与珍都很接近。后来这老哥因为能量快要耗尽了，只好撤回中间层去睡觉休息。

在珍刚开始尝试通灵时，她的意识频率较低，导致能与她形成意识共

鸣的也只有鬼魂。赛斯当时即使很想介入也无能为力，只好借由弗兰克当中转路由器。



我建议你们休息一下。

（10:01 休息。珍再一次完全解离。她在高度幽默的氛围中结束了这一段。她的声音在音频和音量上都很正常。10:03 她以同样的方式继续。）

这将是你们承诺已久的短课。

然而，我还要补充一个说明。鲁柏还做了一个梦，清楚地警告他有麻烦，梦中，他在画廊主管的家里。他，鲁柏，打开了一道陌生的门，发现里面有一个具有威胁性的男性身影。

他想喊叫，但僵住了一会儿，喊不出来，然后他尖叫着跑了。那扇门代表着似乎是一个新的机会。里面的人物代表了真实情况；也就是说，看似是一个机会，最后只是一个死胡同，一个威胁性且停滞的职位。那个男性身影代表了提供新职位的主管。鲁柏不能尖叫的那段时间，代表了他犹豫不决的冻结期。那段期间，他无法行动。

梦的最后高潮，当他尖叫并逃开时，代表他的潜意识给了他解决方案。这个职位具有威胁性，因为它代表他的能量可能从他的主要写作目标上被稀释，变成了肤浅的自我满足，这将使他基本上不仅不满意，而且觉得被自己出卖了。

无论你信不信，他都会在五年内获得一个更高的头衔，虽然不是主管这个位置，那职位会抚慰他的内在自我，让它安于现状。但是他内在的驱动力永远不会让他安于现状。然而，我希望他能做出必要的调整，以保持平衡，以及与主管之间的友好关系，以帮助他自己的理解，这样他的辞职——我希望能预见到——会相对地不痛不痒。

他的梦与我无关。这可以看作是一个事件，也就是临时课和随后发生的事件，应该让你们看到我们的个人资料确实是合理有效的。

涉及到房子的资料是没有扭曲的。我期待太高，这是我的错。然而，请注意，在各种建议中给出的紧迫性是不同的。我知道这很难让人接受。事实是，如果你们搬过去，在你们享受其他特色的时候，交通根本不会打扰你们。

我不是硬逼你们，就像我对画廊的建议那样。就扭曲而言，鲁柏会改善，而且正在改善；因为，同样的，我们没有利用深度恍惚状态，因为我们是在合作中一起工作。这个过程可能需要更长的时间，但从长远来看它更有利，而且你忘了这只是最开始。

可以说鲁柏和你还在训练之中。你不能从顶峰开始，而我自己是很谨慎的。我不想要——

（这里珍的声音再次大声喊了出来。）

——必须处理任何歇斯底里的问题，你们也不想。那就让我们以自己的速度前进吧。结果将是非常值得的。

如果我提出的建议你们认为不切实际，任何时候都不要过分担心，但一定要彻底研究这些问题。如果鲁柏在挡什么，那么那里头就必定有些合理的玄机。

如果你们不觉得该立即行动，也不该想当然地认为没有必要去做。正是因为我们才刚刚开始，也因为鲁柏经常阻挠我，我的建议才会显得如此不切实际。他怕的就是这种非常具体又实际的资料。

在这里赛斯第一次非常详细地进行了解梦的示范。当我们遇到严重的人生危机或重要的人生岔道时，在梦中会得到“明确”的危险提示。当然你要能有记梦与解梦的习惯，这样的提示才会被发现。

其实珍有一个版本比这一次走得更糟。但这一次也没能好太多。她阻拦了赛斯很多确切的建议，所以罗没能知道赛斯给出的全部方案与具体规划建议，导致他们错过了那所房子与那一条人生脉络。好在珍在此刻还是选择了无条件的臣服，断然辞职，离开了自己的名利场。

第一次，我们知道她没有去广播电台任职，对于多数人那绝对是一次好机会——珍因此躲过了空难；这次她又无厘头地亲手中断了自己的大好前程，全身心地投入到自我心灵成长与自我价值完成上。对于这样的选择多数人或家长都会说：这孩子魔怔了，疯了，学灵性害人啊，不好好过日子。

是的，这就是高阶灵体与低频灵体在指导建议上的本质差异。低阶灵体会热心地帮助你满足欲望、培养更膨胀的欲望、获得更大的成就——在财富、职位、名声上；或扭曲他人的自由意识，比如爱情蛊、不

正当地利用黑魔法竞争合同或职位。当你习惯为一己之利去篡改他人的思想后，那些灵体也就开始慢慢地接管与扭曲你的思想与意识，让你无意识地或为了什么成为它们的傀儡肉身、世间的代言。

其中的差距犹如你开车的时候使用导航提示，但自主权始终在自己手上。而另一种犹如智能汽车——一开始感觉真是方便啊，到最后发现自己根本就不会开车了，离开它自己寸步难行。依赖产生让你的能力与自我意识不是更丰满全面，而是退化无知。

现在我要祝你们有个美好的夜晚。未来的课程，你们可以指望得到一些比较少个人资料的丰厚肥美的内容。然而，请注意，你们俩的整体状况都很好，因为这对你们所有的努力都非常重要。

（“晚安，赛斯。”

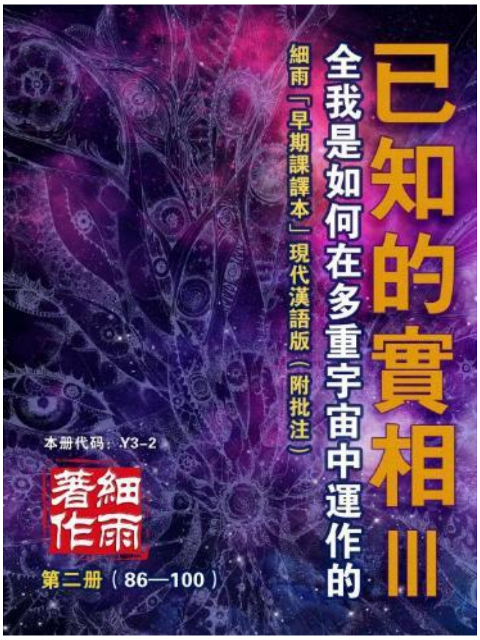
10:28 结束。珍解离如常。我们俩都还记得赛斯讨论的那个珍的梦。那是一个非常生动的梦，而且令人相当不舒服，珍一醒来就告诉了我。她还立刻把它详细地记下来，写在她的梦笔记本上。她是在 8 月 30 日星期日晚上做的梦；第二天，画廊就晋升她为助理主管。）

Y3-1 第一册（73-85 节）结束

下册预告：

Y3-2《已知的实相 III》

第二册（86-100）



我在考虑一个长期且多年的合作关系，有很多主题应该拿出来讨论。希望这些资料能被全世界准备好的人读到。

这是我们共同演绎的结果。这资料不是新圣经，但是，它代表那些不为大众所知的事实，它们应该被传递出去。

——摘自 Y3-2-86（第 86 节前情摘要）

细雨著作出版总览与代码对照表（2026 年 9 月版）

系列代码	系列书名	各册代码	本册书名	出版状况
	（单行本）	YM	《隐秘的医案》	已出版
	（单行本）	SY	《失忆的归途》（全称《失忆的归途——隔阴不迷》）	已出版
	（单行本）	YS	《意识能量探索》	已出版
	（单行本）	DW	《多维之眼中的神圣布局》	已出版
	（单行本）	EH	《ESP课合辑》	已出版
	（单行本）	SH	《私人课合辑》	已出版
	（单行本）	XL	《心理问题的躯体化全景百科 心身的隐喻——原来身体在说这个》	已出版
S1	《思想的阶梯》第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》（专题长文）	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》（杂文随笔）	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》（细雨问答）	已出版
		S1-4	《世上练·致良知》（案例集锦）	已出版
S2	《思想的阶梯》第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》（专题长文）	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》（杂文随笔）	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》（细雨问答）	已出版
		S2-4	《世上练·致良知》（案例问答）	已出版
S3	《思想的阶梯》第三季			待定
GY	《观影说多维实相》之影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	已出版
Y1 Y1X	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》（679-744）（Y1X 为仅细雨解读、无赛斯原文版）			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687（Y1X-1、Y1-1）（细雨社译本）	已出版
		Y1-2	第二册 688-695（Y1X-2、Y1-2）（细雨社译本）	已出版
		Y1-3	第三册 695-704（Y1X-3、Y1-3）（细雨社译本）	已出版
		Y1-4	第四册 705-715（Y1X-4、Y1-4）（细雨社译本）	已出版
		Y1-5	第五册 716-726（Y1X-5、Y1-5）（细雨社译本）	已出版
		Y1-6	第六册 727-744（Y1X-6、Y1-6）（细雨社译本）	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么（细雨早期课译本现代汉语版 1-72）			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22（细雨社译本）	已出版
		Y2-3	第三册 23-32（细雨社译本）	已出版
		Y2-4	第四册 33-42（细雨社译本）	已出版
		Y2-5	第五册 43-51（细雨社译本）	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨早期课译本现代汉语版 73-148）			
	《已知的实相III》	Y3-1	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨早期课译本现代汉语版 149-198）			
	《已知的实相IV》	Y4-1	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨早期课译本现代汉语版 199-239）			
	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	已出版
		Y5-4	第四册 229-239	已出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨早期课译本现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	Y6-1	第一册 240-248	已出版
		Y6-2	第二册 249-259	已出版
		Y6-3	第三册 260-270	已出版
		Y6-4	第四册 271-280	已出版
Y7	Y7-自我预言的实现（细雨早期课译本现代汉语版 281-333）			
	《已知的实相VII》	Y7-1	第一册 281-289	已出版
		Y7-2	第二册 290-300	已出版
		Y7-3	第三册 301-310	已出版
		Y7-4	第四册 311-320	已出版
		Y7-5	第五册 321-333	已出版
Y8	Y8-主意识人格大赛斯开讲（细雨早期课译本现代汉语版 334-421）			
	《已知的实相VIII》	Y8-1	第一册 334-354	已出版
		Y8-2	第二册 355-373	已出版
		Y8-3	第三册 374-392	已出版
		Y8-4	第四册 393-405	已出版
		Y8-5	第五册 406-421	已出版
Y9	Y9-最后的忠告与建言（细雨早期课译本现代汉语版 422-510）			
	《已知的实相IX》	Y9-1	第一册 422-437	已出版
		Y9-2	第二册 438-452	已出版
		Y9-3	第三册 453-466	已出版
		Y9-4	第四册 467-481	已出版
		Y9-5	第五册 482-499	已出版
		Y9-6	第六册 500-510	已出版

JY	**细雨早期课译本现代汉语版 《已知的实相》系列各部精华要素**			
	《早期课精要萃取》	**JY2**	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	已出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	已出版
		JY7	《已知的实相VII》281-333	已出版
X	**《虚空法界框架结构详解》** 简称**《虚空法界》**	**X1**	第一部《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二部《意识觉醒》合一册 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三部《双生羁绊》合一册 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四部《承前启后》合一册 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五部《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五部《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六部《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六部《道理始末》下篇：150-177	已出版
		X7-1	第七部《融会贯通》(共七册)第1册：178-203	已出版
		X7-2	第七部《融会贯通》第2册：204-231	已出版
		X7-3	第七部《融会贯通》第3册：232-255	已出版
		X7-4	第七部《融会贯通》第4册：256-275	已出版
		X7-5	第七部《融会贯通》第5册(深空篇·上)：276-301	已出版
		X7-6	第七部《融会贯通》第6册(深空篇·中)：302-319	已出版
		X7-7	第七部《融会贯通》第7册(深空篇·下)：320-334	已出版
		X8-1	第八部《浪子之心》上篇：335-362	已出版
		X8-2	第八部《浪子之心》下篇：363-391	已出版
		X9	第九部《涅槃重生》	待定

A	**参考系列**	**A-1**	细雨资料导读
		A-2	细雨资料系列总览
		A-3	三正道：正心·正身·正灵
		A-4	出版总览·代码对照·阅读地图
		A-5	细雨资料读书心法
		A-6	常见问题 & 主要获取渠道
		A-7	细雨资料开放使用说明

细雨资料获取与长期存档入口

原文书库 xiyushe.org

导航索引 xiyu.love

长期存档 archive.org

版本引用 zenodo.org

批量下载 A-6 常见问题 获取渠道

延伸阅读：

Y2《已知的实相 II》

——用非线性视角剖析赛斯都说了些什么？（共七册）

从《已知的实相 II》开始，细雨展开对赛斯书早期课译本的现代汉语版解读与批注。第二部《已知的实相 II》（1-72 节），核心主题是：用非线性视角剖析赛斯都说了些什么？

这是全套九卷的第二部，也是《早期课》解读系列的开始。

第二部共分七册，充分解读赛斯与珍的第一次连结——双方从青涩的谈话与测试到非线性视角观念的展开与建立，细雨将赛斯无法清晰言明的内容充实，并揭露大量的场域基本法则，在本实相与未知实相之间建立连接的桥梁，让层面的轮廓与范围变得更立体、多元与通透，并将多维时空的真相一点一滴地崭露与代入至个人实相里。

其实赛斯资料有很多不同的版本，同时在世间不同的平行地球上，你能看到哪一个版本的赛斯资料取决于你自身意识频率的高低。

为了弥补不同版本赛斯资料的差异，意识界为赛斯资料做了很多补丁。这些补丁以再解读的方式呈现给各个世界，让在不同意识频率维度中的不同意识面向的人们都可以找到适合自己当下认知的赛斯资料，来了解资料内不同深度的内容。

——细雨

细雨早期课译本现代汉语版

已知的实相 III：

全我是如何在多重宇宙中运作的？

（第 73-148 节，共六册）

第一册（73-85）

本册代码：Y3-1

The Known Reality III:
How the Whole Self Operates in the Multiverse

Volume 1 of 6

初稿完成：2022 年 4 月 25 日

首次发布：2022 年 9 月 2 日

第一版：2022 年 9 月 2 日

本版本号：v1.4（2026-01-13）　附页更新：2026-11-18

© 2022 细雨（Xiyu）

出版登记：细雨社（Xiyushe）

ISBN: 978-1-923699-48-9 (*PDF / Simplified Chinese Edition*)

原文获取与版本更新专用入口：https://www.xiyushe.org/

版本说明： 本书为持续修订版本。后续若有校订、补充或格式调整，均以细雨档案数字馆藏所公布的最新版本为准。

细雨档案 · 数字馆藏

本书属于细雨档案数字馆藏的一部分。

细雨资料是一套持续整理、持续修订、持续扩展的原文资料体系。相关资料长期以数字形式向公众免费开放，并通过多个平台发布与长期保存。

本册馆藏信息

馆藏编号： Y3-1

系列： 已知的实相 III：全我是如何在多重宇宙中运作的？

版本体系： 细雨早期课译本现代汉语版

分册： 第一册（73 - 85）

ISBN： 978-1-923699-48-9

版本： v1.4

版本日期： 2026-01-13

数字馆藏入口

原文电子书库(最新版本)	https://www.xiyushe.org
导航索引	https://xiyu.love
长期存档(Archive.org)	https://archive.org/details/xiyu-materials
版本引用(Zenodo DOI)	https://zenodo.org/communities/xiyu-materials
国家馆藏（NLA）	Trove · National Library of Australia

相关说明

A-6《常见问题与主要获取渠道》 https://www.xiyushe.org/book/219

开放使用

本书属于细雨资料开放使用范围。在相关权利人允许的范围内，可自由查阅、下载、保存、复制、转载、引用、翻译、整理、改写、再创作、录制音视频，以及用于教学或商业用途，无需申请授权、无需付费，也不要求注明来源——但这并不改变原作品、版本及相关历史记录的归属。如需注明来源或保留版本信息，可参考本页所示的最新版本及馆藏记录。

涉及第三方权利的内容，其相关权利仍归各权利人所有，适用的版权及其他法律规定不因此改变。具体说明参见：

A-7《细雨资料开放使用说明》https://www.xiyushe.org/book/220